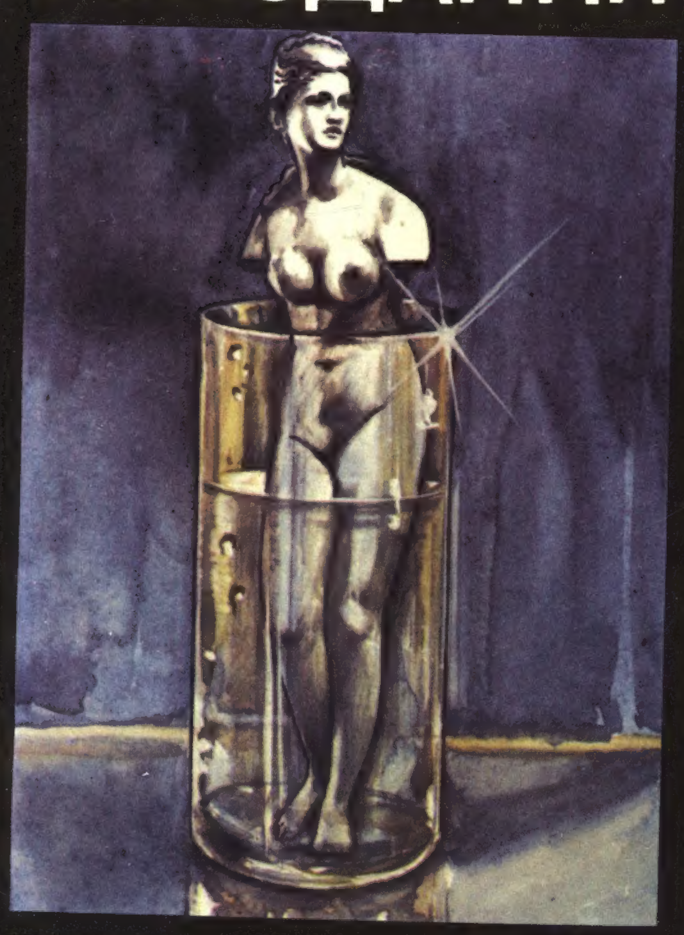
ПОЛЬ С. БРЭГГ

ЧУДО ГОЛОДАНИЯ



Поль С. Брэгг

ЧУДО ГОЛОДАНИЯ

Перевод с английского
Б.С.Шенкмана и *С.Б.Шенкмана*

Екатеринбург
1991

ББК 53.51
Б 89
УДК 615.874.24

Печатается по изданию:
Брэгг П.С.
Чудо голодания. — Минск: «Беларусь», 1991

Б $\frac{4105040000}{182(02)-91}$

ISBN 5-7525-0390-6

Глава 1

ПОЛУЧИТЬ ВСЕ ОТ ЖИЗНИ

Каждый мыслящий человек должен в какой-то момент задать себе вопрос: «Что наиболее ценно для меня в жизни?»

Я хочу процитировать великого комедийного актера Эда Уинна, который весьма мудро заметил: «Богатство и слава — это ерунда, если нет здоровья!»

Что такое больной человек, даже если он знатен и богат? Богатые не могут купить себе счастье. А то, что человек достиг известности, еще не означает, что он стал счастливее.

Я не могу недооценивать богатство. Я считаю, что деньги и положение играют немалую роль в нашей цивилизации. Комфорт и удовольствия важны для многих людей. Заберите у человека все состояние и дайте ему одно здоровье, его первым желанием будет вернуть утерянное богатство. Но когда и то и другое имеется в наличии, остается слово, которое мы боимся произносить, мысль, которую мы гоним от себя, то, что приносит горе, боль и сожаление. Это слово, эта мысль — СМЕРТЬ.

Даже когда жизнь кажется невыносимой ношей, как судорожно человек цепляется за нее! Какие душевные силы тратятся на борьбу со смертью! С какой страстью человек держится за жизнь! Величайшая человеческая мечта — это здоровье и долгая жизнь! Человек чувствует себя в этом мире, как дома, и хотел бы жить здесь вечно, если он здоров и полон молодых сил.

Я люблю жизнь и хочу жить!

На моих лекциях по здоровью я часто вспоминаю слова из песни моих студенческих лет: «Я люблю жизнь и хочу жить!» Эти сильные слова выражают затаенное желание каждого из нас. Жизнь сама по себе является чудом. И это чудо находится в наших руках. Жизнь восхитительна. Это сокровище из сокровищ!

Со времен Адама и Евы, живших в садах Эдема, продление человеческой жизни остается наиболее важной проблемой. Персидские и греческие мудрецы за много столетий до христианства пытались разрешить ее, но безуспешно. Столь же усердно занимались этим схоласты средневековья, но результата, конечно не добились. И сегодня в XX веке все серьезные умы ищут, правда, часто вслепую, решение загадки.

Ни одному человеку с сотворения мира не удалось избегнуть смерти, но каждый человек, соблюдая правила гигиены и диету, может дожить до преклонного возраста, если, конечно, исключить несчастные случаи. Каждый обязан сделать это для себя, своих близких, для своей страны. Добиться этого можно, лишь заботясь о своем организме, ибо только его здоровая работа сделает человека полезным гражданином, продлив его жизнь до нормальных пределов. Я верю, что каждому человеку предназначено прожить не менее 120 лет, как об этом сказано в Библии. Продолжительность жизни должна соответствовать тому возрасту, которого может достичь здоровый человек при наиболее благоприятных условиях.

Вредные привычки убивают американцев!

Человек из-за своей бесстыдной невоздержанности в еде и напитках умирает, не прожив и половины срока, отпущенного ему. Дикие животные, если на них не влияют неблагоприятные условия, проживают полный срок своей жизни. Человек — единственное исключение из правил. Вероятно, среди миллионов живущих лишь человеческий род не доживает до своего естественного предела. Животные инстинктивно чувствуют, какой образ жизни надлежит вести, что есть и пить. Когда они болеют или ранены, они обычно голодают. Инстинкт заставляет животных есть то, что для них полезно, а человек потребляет наиболее трудно усваиваемую пищу, запивая ее ядовитыми напитками, и потом удивляется, почему он не живет сто лет?

В теории мы все жаждем долгой жизни, а на практике мы сокращаем нашу жизнь до минимума. Есть ли в этом смысл?

Удивительной загадкой остается то, почему замечательный механизм человеческого существа, совершенный в самой мельчайшей своей частице, сочетающий богоподобный разум с формой, которой пытаются подражать скульпторы, безжалостно разрушается самим человеком! Этому нет оправдания!

Мраморная статуя Аполлона в Ватикане в Риме, всемирно известное произведение искусства, не более совершенно по красоте, чем тела тысяч наших молодых соотечественников, но за этим мраморным Аполлоном следят, как за бесценным бриллиантом, в то время как живой человек, благородный, интеллектуальный и утонченный с тонкой и чувствительной физической структурой, уделяет своему телу меньше внимания, чем своей кошке или собаке.

Все здравомыслящие люди хотят долгой, счастливой и полезной жизни. Казалось бы, высокая продолжительность жизни и надежное здоровье должны быть правилом, но — увы! — являются исключением.

Болезнь — это преступление, не будем преступниками

На рубеже века я был близок с великим Бернардом Макфедденом, основателем движения за физическую культуру, издателем журнала «Физическая культура». На обложке журнала всегда печатались строки: «Болезнь — это преступление, не будем преступниками!»

Физическая слабость, вялость и болезненность всегда мне казались преступными, оскорблением, нанесенным такому чудесному инструменту, как человеческое тело. С тех пор, как я поправился и восстановил свое здоровье, я соблюдаю все необходимые меры для поддержания своего тела в состоянии совершенства. Приверженность высоким идеалам бодрости, жизнестойкости, здоровья и выносливо-

сти приносит мне столь высокие дивиденды, что я называю себя «миллионером здоровья».

Быть миллионером здоровья, наслаждаться радостью здоровья, не зависящего от возраста, — для этого стоит работать.

«Тайна» неугасимого, не знающего старости здоровья заключается во внутреннем очищении и восстановлении с помощью натуральной пищи и других обновляющих человека принципов, таких, как чистый воздух, голодание, физические упражнения, отдых и т.п.

Когда вы очищаете тело с помощью дозированного голодания и натуральных продуктов, ваш организм требует ежедневной физической нагрузки. А с помощью нагрузки вы сами творите свое тело таким, каким вам хочется его видеть.

Только подумайте! Ведь вы сможете довести ваше тело до физического совершенства. Знания, почерпнутые из этой книги, помогут вам жить полноценной жизнью!

Человек — уникальное явление природы, но законы, которые им управляют, довольно просты и очень понятны тому, кто не жалеет времени их изучать и наблюдает за жизнью своего организма изо дня в день.

Жизнь может быть счастливым и радостным приключением

Задача познания самого себя кажется бесконечной, но при абсолютно ясном взгляде на вещи и ежедневном использовании этих простых, но точных законов жизнь становится не только захватывающим приключением, но и удивительной радостью. Каждому из нас нужно следовать этому жизненному курсу здоровья. Изучайте его годами, и каждый день принесет вам радость, счастье и удовольствие от здоровой, счастливой, долгой и энергичной жизни.

Поль БРЭГГ,
специалист по продлению жизни

Глава 2

ЧУДО ГОЛОДАНИЯ

Что является наиболее значительным открытием нашего века?

То, что нашли яйца динозавра в пустынях Монголии, которые, как считают ученые, были отложены 10 миллионов лет назад?

Раскопки древних захоронений и городов, письменные памятники — бесценные свидетельства ушедших цивилизаций?

Открытие радиоактивных часов, по которым профессор Лэйн из Тафт-Колледжа определил возраст Земли в 1 250 000 000 лет?

Реактивные самолеты? Телевидение? Радио? Атомная энергия? Водородная бомба?

Нет! Ни одно из них.

Величайшее открытие нашего времени

На мой взгляд, величайшим открытием современного человека является обретение способности омолаживать самого себя физически, умственно и духовно с помощью рационального голодания.

Голодая по-научному, человек может обрести неувядающую молодость.

Голодая, человек предотвращает преждевременное старение. Страх одряхлеть и стать обузой для себя и окружающих — это один из наиболее неприятных страхов для человека. Этот страх гнездится глубоко, в самом сердце.

С помощью полной информации о голодании, изложенной в этой книге, вы сможете избавиться от страха преждевременного старения.

Еженедельное 24-часовое полное голодание, что составляет 52 дня в году, и по крайней мере три семи–десятидневных голодания, помогут избавить от токсинов и

шлаков суставы и мышцы. Надо знать, что в данном случае речь идет о побочных продуктах метаболизма (биологического процесса превращения пищи в живую материю, а этой материи в свою очередь — в энергию), которые несут с собой наши болезни и преждевременную старость.

Когда жизненные силы вашего организма падают ниже нормы, тогда перед вами встают все физические и даже психологические проблемы.

Голодание сохраняет ваши жизненные силы

Позвольте объяснить подробнее. Мы поглощаем пищу, и по мере того, как она проходит по организму, она размельчается, переваривается, ассимилируется, а лишнее удаляется из организма. У нас есть четыре органа, отвечающие за удаление вредных веществ: кишечник, почки, легкие и кожа.

Чтобы хорошо работали эти органы, организм должен иметь высокий жизненный потенциал, то есть энергетические возможности.

Чтобы удалить лишнее, надо затратить энергию. Требуется огромное количество жизненной энергии, чтобы пропустить большое количество пищи через пищеварительный тракт, путь длиной в тридцать футов, который тянется от рта до прямой кишки. Огромное количество энергии требуется для того, чтобы пропустить жидкости через два миллиона фильтров почек человека. Жизненная энергия требуется и для химических процессов в печени и желчном пузыре, которые готовят пищу для усвоения миллиардами клеток организма.

Много жизненной энергии требуется для обогащения пяти-восьми литров крови кислородом с помощью легких и удаления из организма углекислого газа. Жизненная энергия нужна также коже с ее 96 миллионами пор, через которые удаляются ядовитые вещества в виде пота.

Меньше ешь – дольше проживешь.

Сильный тот, кто сумел победить свои дурные привычки.

Бенджамин Франклин

Мы живем в отравленном мире

Роль жизненной силы заключается в обеспечении энергией удаления из организма ядов, которые образовались в процессе переработки пищи. Жизненная сила поддерживает температуру тела все время на уровне 36,6 градуса по Цельсию (если температура повышается, мы болеем, если она падает ниже отметки, мы тоже болеем).

В нашем современном цивилизованном мире у жизненной силы много врагов — ядов, с которыми надо справиться, тех ядов, которые создает сам человек.

Самая большая грязь — в небе

Нас бомбардирует грязь из воздуха, которым мы дышим. Возьмем для примера Нью-Йорк: около 60 тонн пыли ежемесячно обрушивается на каждую квадратную милю города. Подумайте о той грязи, с которой должен бороться организм, чтобы выжить в атмосфере Нью-Йорка. Неудивительно, что в этом отравленном городе столько много больниц и больных людей.

Ученые установили, что житель индустриального города, такого, как Питтсбург или Бирмингем (штат Алабама), имеет больше шансов встретиться лицом к лицу со смертельными болезнями легких, страдать от сердечных заболеваний только из-за того, что дышит загрязненным воздухом. Такая особая форма отравленного воздуха, как смог, оказывает свое действие не только в Лос-Анджелесе, но и в Фениксе, Чикаго, Сент-Луисе, Канзас-Сити, Вашингтоне и во многих других больших и малых городах по всей стране.

Жуткая смесь сажи и дыма фабрик, мусоросжигатель-

ных и плавильных печей заводов, газы химических предприятий и выхлопные газы автомобилей и автобусов делают из воздуха, которым дышат большинство американцев, страшный коктейль. Загрязнение воздуха — эта реальная угроза нашему здоровью и жизни. А голодание — это единственное средство, которое может выводить из нашего организма эти жуткие отбросы.

Наши реки, озера и ручьи также сильно загрязнены

Не только воздух отравляет наш организм ядами, но и вода так загрязнена, что необходимы специальные химические методы, чтобы сделать ее пригодной для питья. Для очистки нашей питьевой воды используется неорганическое вещество, называемое хлором, тому же служат квасцы и некоторые другие неорганические вещества. Помните, что наш организм может усваивать только органические вещества (растительного или животного происхождения). Любое неорганическое вещество удаляется из организма (конечно, с затратой жизненной энергии).

Если человек находится на пределе жизненных сил, то многие из этих неорганических веществ накапливаются в тканях, что может причинить в будущем большой ущерб здоровью. Озеро Эри находится в критическом состоянии, и симптомы этого видны во всем. Некогда белые пляжи озера сейчас покрыты дурно пахнущим зеленым илом. Почти исчезли рыбные богатства озера Эри: окуньки, судак, сиг. Вместе с тем исчезает и рыбная ловля. Один студент-медик из Кливленда писал мне: «Наше озеро — это мусорная яма для отбросов промышленности. В нем не могут жить рыбы, его воду не могут пить люди, так как она отравлена ядовитыми химикалиями». Основной причиной ужасного загрязнения озера является то, что его самые крупные притоки превратились практически в сточные канавы. Только Детройт выливает полтора миллиона галлонов отходов в день в Детройт-ривер, которая прямо впадает в озеро Эри.

Река Кайахога, которая протекает через Акрон и Кливленд, перед тем, как соединить свои воды с озером, столь

загрязнена щепками, опилками, гнильем, горюче-смазочными веществами, старыми канатами, что вполне заслужила наименование самой грязной реки в Америке. Добавьте ко всему этому тысячи останков мертвой рыбы, и картина жуткого загрязнения будет полной.

Путешествуя прошлым летом по реке Буффало, мэр Буффало проплывал мимо целых островов, состоящих из химических отбросом, грязи и полного набора промышленных отходов. Вонь при этом была ужасающая. «Невероятно! Потрясающе!» — восклицал он.

Повсюду в стране вы нейдете загрязненные источники воды. Но мы должны потреблять воду, много воды, и вся она должна подвергаться химической очистке. И помните: все эти неорганические вещества должны быть выведены из организма, иначе они нанесут страшный вред...

Если жизненные силы организма снижаются и не могут сопротивляться нашествию этих неорганических веществ с помощью своей выделительной системы, в этом случае они остаются в организме и вызывают губительные последствия.

Если мы собираемся удалять яды из организма, мы должны голодать, так как с помощью голодания мы даем организму физиологический покой, этот покой восстановит наши жизненные силы, а тем больше этих сил у нас есть, тем скорее яды и токсины будут удалены из организма.

Голодание — это внутреннее исцеление и очищение.

Отравление химическими аэрозолями

Тонны отравляющих веществ расплываются в воздухе, не только убивая насекомых-вредителей, но и оставаясь на фруктах и овощах, которые мы потом едим.

Салаты, конечно, полезны и вкусны, но порой они оказываются смертельно опасными из-за того, что овощи были обрызганы пестицидами.

Урожай фруктов и овощей сейчас чаще, чем когда-либо, подвергается обработке химическими пестицидами. Поэтому следует быть осторожным, чтобы не подвергать опасности свое здоровье. Салатом вполне может отравиться

человек. Однажды несколько женщин завтракали в отеле в Майами и вскоре у них начались судороги, головокружение и тошнота. Когда подоспела медицинская помощь, выяснили, что люди отравились аппетитным зеленым салатом. Врач констатировал: отравление вызвано передозировкой ДДТ и других ядохимикатов в овощах.

Урожай, обработанный ядом

Все в большей и большей степени ядовитыми пестицидами обрабатываются наши продукты питания.

Управление пищевых продуктов и лекарств объявило: «Три партии овощей, по данным анализа, были заражены пестицидами. Две партии цикория, как оказалось, содержат больше предельно допустимой дозы яда. Партия салата уничтожена, так как содержала большое количество ДДТ».

И это еще не все. Как правило, проверяются только овощи, которые идут в торговлю между штатами, так что только небольшая часть продуктов питания проходит через инспекцию. Многие тонны салата, содержащие осадки пестицидов, «превышающие предельно допустимые дозы», остаются в штате или в округе, где они выращены. Их совсем не проверяют. Что же касается вывозимых продуктов, то Управление пищевых продуктов и лекарств признает, что ввиду своих ограниченных возможностей проверяется только часть продуктов, подлежащих торговле между штатами.

Некоторые пьют взахлеб
из фонтана знаний, а другие только
полощут горло.

Страшная правда заключается в том, что высокий процент сельскохозяйственных продуктов, доходящих до вашей салатницы, опрысканы широким ассортиментом различных ядов, среди которых хлористые углеводороды, включая ДДТ, фосфорные соединения и другие пестициды. Заражение ово-

щей не исчерпывается только опрыскиванием наземной части растений. Медики показали, что ДДТ и другие химикаты, попадая на почву, остаются на многие месяцы и в последующем поглощаются другими урожаями, выращиваемыми на этом поле. Поднимаясь вверх, яд попадает в плод растения. Яд становится частью растения и не может быть выведен из него. Если вы понимаете, что плод отравлен, то вы пытаетесь избавиться от отравы, снимая, например, кожу с помидора или верхний слой салата. Жаль, но стараетесь вы зря. Вы, конечно, удалили кое-что, но яд остался глубоко в тканях растения. Яды не разрушаются при приготовлении пищи, они и после варки остаются ядами.

Голодание помогает вывести яды из организма

Когда мы голодаем — прекращаем есть — вся жизненная энергия, которая использовалась для усвоения пищи, теперь тратится на выведение ядов из организма.

Я, например, много путешествовал по Соединенным Штатам и по другим странам с лекциями. Мне посчастливилось знать немало людей, которые посылают мне овощи и фрукты, выращенные в своих садах и огородах. Но довольно часто я бываю вынужден есть то, что есть в данный момент, хотя знаю, что большая часть этой пищи насыщена ядохимикатами. Вот поэтому я и голодаю по 24 или 36 часов еженедельно, а также четырежды по десять дней в течение года.

Когда я прохожу десятидневное полное голодание, каждое утро беру пробу первой после сна мочи. Я помещаю ее в маленькую бутылку и храню в прохладном месте. Через несколько дней в моче обнаруживаются маленькие кристаллы. Я направляю мочу на химический анализ, который показывает, что в ней имеются следы ДДТ и других ядовитых пестицидов.

Однажды, когда я голодал в течение 21 дня, то на 19-й день почувствовал сильные боли в мочевом пузыре, особенно неприятные при мочеиспускании. Я отправил мочу на анализ, и оказалось, что она перенасыщена ДДТ и другими токсинами. Когда эти яды вышли из меня, я ощутил огромный прилив энергии. Белки моих глаз стали белоснежными, а кожа приобрела приятный цвет. Помню, это

был 19-й день голодания, я уехал в Пасадену (штат Калифорния) к горе Уилсон, высота которой 1800 метров, взобрался на вершину абсолютно без всякого напряжения. Спустившись вниз бегом, я почувствовал огромное облегчение. С моей мочки зрения, голодание — это единственный способ избавить организм от тех ядовитых веществ, которые вырабатываются промышленностью.

Парафин на фруктах и овощах опасен для нашего здоровья

Выявилась новая угроза здоровью нации. Когда вы будете есть яблоко, грушу, сливу, зеленый огурец или перец, хорошенько рассмотрите поверхность плода. Она ярко блестит? Она гладкая и глянцевитая? Если это так, будьте осторожны!

Есть вероятность, что они покрыты восковым раствором парафина, который, согласно мнению медицинских авторитетов, представляет весьма серьезную угрозу здоровью американцев. Восковая оболочка заключает плод в защитный слой, который предотвращает потерю воды и соков, сохраняет продукту вкус и свежий вид. Но этот слой наносит огромные вред здоровью. Съедая плод, мы получаем нечто вроде воска, который не может быть усвоен организмом. Парафин — продукт переработки нефти, а у нас в организме нет ни одного органа, не исключая и печень, который бы мог это переработать.

Опасный воск откладывается в организме. Так что у врачей есть основания для беспокойства. Много новых заболеваний появилось в Америке с началом выпуска продуктов питания, обработанных в коммерческих интересах. Мы не должны оставлять парафин в нашем теле, парафин, несущий болезнь. На мой взгляд, 24–36-часовые сеансы голодания и более длинные периоды голодания в течение года помогут избавить организм от этого опасного продукта.

Помните, что при голодании большое количество высвобожденной жизненной энергии производит огромную очистительную работу в организме!

Медицина - это всего лишь паллиатив.

Уэйр Митчелл

В основе каждой болезни лежит ее причина, которую не устранит ни одно лекарство.

Новые мощные яды вторгаются в вашу пищу

Более тысячи синтетических пищевых добавок включены в национальный рацион, что во многом «обеспечивает» нам большое число заболеваний. Долгие годы наш рацион был перегружен, как утверждали, «безвредными» добавками, которые оказались опасными для здоровья.

Тем не менее многие из них используются до сих пор.

Возьмите батон промышленного белого хлеба, он был обработан, отбелен, подкрашен, обогащен, очищен, смягчен, консервирован, ароматизирован. И все это с помощью синтетических химических ингредиентов. Сейчас почти невозможно приобрести батон, на 100% состоящий из пшеничной муки цельного помола, свободный от ароматизации и синтетических пищевых добавок.

Человеческий организм — это совокупность отдельных клеток, и ничего больше. Если вы нормально питаетесь, если ваша пища удовлетворяет основные потребности роста и функционирования, эти клетки позволят жить до 120 лет и более. Но когда человек не считается со своим организмом, дышит грязным вонючим воздухом, то его клетки соответственно реагируют на это и человек отправляется на больничную койку или на кладбище. Когда он загрязняет свою пищу и изменяет ее состав синтетическими химикалиями, это неминуемо наносит ущерб клеткам организма, они начинают плохо функционировать, поскольку не могут приспособиться к таким веществам.

Как может хорошо работать организм, если он загружен синтетическими пищевыми добавками?

Единственный совет сводится к тому, чтобы питаться пищей, близкой, насколько это возможно, к натуральным продуктам, стараться избегать химически обработанных продуктов. Питайтесь наиболее естественной пищей, какую только возможно достать. Внимательно читайте этикетки на продуктах, которые вы покупаете! Задавайте вопросы в магазине о всякой пище, которая вас интересует, даже пишите производителям пищевых продуктов и запрашивайте у них полный анализ продаваемых товаров.

За 24–36 часов голодания вы можете избавиться от большинства коммерческих ядов. Если вы чувствуете, что уже не можете с ними справиться, проводите семи–десятидневное голодание, хорошенько очистите организм. Вы будете потрясены тем, сколько ядовитых веществ было в вашей пище. Помните, что коммерческие интересы не имеют ничего общего с заинтересованностью в вашей жизни и здоровье.

За обедом съешьте немного, за ужином еще меньше, а еще лучше лечь спать совсем без ужина.

Бенджамин Франклин

Когда вы голодаете, жизненная энергия выполняет очистительную работу в вашем организме.

Организм самоочищается, самолечится и самовосстанавливается.

Когда вы прекращаете есть, в вашем организме происходят чудесные вещи!

Если вы хотите поддерживать организм в чистоте, вы должны голодать!

Попробуйте поголодать несколько раз, вы почувствуете то, что никогда ранее не чувствовали — внутреннее очищение, которое ведет вас к Здоровью!

Соль. То, что вы узнаете об этом простом продукте, весьма удивит вас!

Будете ли вы ли для приправы к пище использовать натрий, который в воде превращается в едкую щелочь? Или хлор, весьма ядовитый газ? «Смешной вопрос, — скажете вы. — Ни один здравомыслящий человек не сделает этого».

Конечно, нет. Но потрясающая истина заключается в том, что большинство людей поступают именно так, потому что они не знают, что эти весьма активные вещества образуют неорганическое кристаллическое вещество, известное как Соль.

Веками выражение «соль земли» использовалось для обозначения чего-то хорошего и важного. Нет ничего более ошибочного. Ведь этот опасный продукт, который вы добавляете к себе в пищу каждый день, подрывает здоровье. Давайте рассмотрим факты:

1. Соль — это не еда! Оправданий для ее использования в кулинарии не больше, чем для использования хлорида калия, хлорида кальция, бария или какого-либо другого реактива, взятого с аптечной полки.

2. Соль не переваривается, не усваивается организмом. Она не имеет питательной ценности. Соль не содержит витаминов, органических и любых питательных веществ. Наоборот, она вредна и может принести массу неприятностей почкам, желчному пузырю и мочевому пузырю, сердцу, артериям и другим кровеносным сосудам. Соль может обезводить ткани, приведя их к критическому состоянию.

3. Соль может оказаться ядом для сердца. Она также увеличивает возбудимость нервной системы.

4. Соль содействует вымыванию кальция из организма и воздействует на слизистую оболочку, покрывающую весь желудочно-кишечный тракт.

Если соль столь вредна для организма, почему же она так широко используется? Преимущественно потому, что солить пищу стало привычкой, укоренившейся в течение тысячелетий. Но эта привычка основана на серьезном недоразумении. Предрассудок заключается в том, что соль якобы нужна

нашему организму. Однако многие народы, например эскимосы, никогда не едят соль и не страдают от этого. У человека, избавленного от этой привычки, соль вызывает ощущение, подобное тому, какое вызывает сигарета у человека, который никогда не курил. Для некоторых видов животных соль является абсолютным ядом, особенно для домашней птицы. Также известно, что свиньи погибают от больших ее доз.

Как появилась привычка к потреблению соли

Биохимик Бунге считает, что в доисторические времена на Земле существовал должный баланс солей натрия и калия. Но продолжительные дожди за многие столетия вымыли из земной коры более растворимые соли натрия. В почвах и соответственно в растениях появился недостаток натрия и избыток калия.

В результате у животных и человека выработалось стремление ликвидировать дефицит натрия. Они нашли плохую, неэффективную и довольно опасную замену в виде неорганического хлорида натрия, или поваренную соль. Поглощать эту соль для возмещения необходимого количества натрия все равно, что для возмещения кальция потреблять неорганические соли кальция. Оба вещества плохо усваиваются клетками. Поскольку все неорганические вещества вредны для органов пищеварения, можно понять, почему после потребления соли появляется внезапная и аномальная жажда. Желудок реагирует на чужеродное вещество, предпринимая быструю попытку вымыть его с током воды через почки. Можно представить себе, какое действие оказывает соль на нежные фильтры почек. Из всех органов нашего тела почки более других страдают от соли. Что произойдет, если мы получим соли больше, чем могут переработать почки? Излишек будет отложен в различных частях организма, особенно в ступнях и в нижней части голени, что ведет к опуханию ног.

Чтобы защитить ткани от этого яда, организм автоматически стремится растворить соль, накапливая воду в участках отложения солей. По мере того как ткани концентри-

руют воду, они начинают разбухать. Ступни и лодыжки болезненно раздуваются.

Не менее вредна соль и для сердца. В определенных условиях даже небольшое количество соли оказывается для него смертельным. Деятельность сердечной мышцы регулируется относительной концентрацией и соотношением естественных солей кальция и натрия в крови. Причем избыток натрия ведет к разбалансировке этой деятельности, увеличивая частоту сердцебиений и кровяное давление. Японцы, судя по медицинской статистике, больше всех в мире страдают от повышенного артериального давления, и они же самые большие потребители соли в мире.

Как влияет соль на артериальное давление

Что приводит к повышенному кровяному давлению? Медицине известно несколько причин: напряжение, перегрузки, стресс, токсические вещества — такие, как сигареты, выхлопные газы, пищевые добавки, инсектициды, побочное действие лекарств, последствия индустриализации. Как защитить себя от всех воздействий? Конечно, лучше всего исключить из обихода все эти факторы. По крайней мере от одной из причин повышенного давления несомненно избавиться можно. Речь идет о хлориде натрия — обычной поваренной соли, важнейшей причине повышения артериального давления.

До сих пор мы говорили о повышенном давлении у «нормального» человека. Но как быть с влиянием соли на тех наших граждан, которые страдают страшным недугом — избыточным весом?

Это благодатное поле для исследований, так как известно, что ожирение часто сопровождается повышенным кровяным давлением. Существует ли связь между повышенным давлением у чрезмерно полных людей и потреблением соли?

Миф о солевой недостаточности

Является ли малосолевая диета неполноценной? Нуждаемся ли мы в соли, чтобы поддерживать себя в нормаль-

ном состоянии? Широко распространенная точка зрения утверждает потребность в соли. Каждый наслышан о том, что животные могут преодолевать многие мили, чтобы найти место, где можно «полизать соль». Я тщательно исследовал такие места. Единственным общим их свойством было полное отсутствие хлорида натрия (поваренной соли). Более того, на этой почве вообще не было органических или неорганических соединений натрия. Но там имелось много других веществ, необходимых животным.

Почему коровам дают много соли?

Человек, который вложил свои деньги в молочную ферму, обычно старается извлечь из нее максимально возможную прибыль. Вот фермеры и заметили, что добавление соли в рацион коровам заставляет тех пить больше воды. А чем больше воды они пьют, тем больше дают молока. Правда, в результате кварта (0,94 л) молока содержит весьма большое количество соли (0,5 — 1г).

Зайдите в американскую школу и посмотрите на физическое развитие детей. Вы будете поражены тем, как много среди них толстяков. Они пьют много коммерческого молока, а кроме того, в их пище содержится большое количество соли. Зайдите в американский магазин и взгляните на консервированные продукты. Все они насыщены солью. Соль в молоке, соль в овощах и других продуктах. Суммируйте все это и вы поймете, почему сердечно-сосудистые заболевания стали убийцей номер один в нашем обществе. Мы — нация солевых наркоманов! Сыр, консервированные овощи, хлеб — все наиболее популярные продукты перенасыщены солью. Детское питание также перегружено солью!

Нам советуют принимать соляные таблетки в жаркую погоду

Многие считают само собой разумеющимся, что соль, потерянная при потоотделении, должна быть немедленно воз-

мещена. На многих заводах администрация снабжает рабочих солевыми таблетками, чтобы поддерживать их в «добром здравии», но нужны ли эти таблетки? На мой взгляд — нет!

Мой переход через Долину смерти в Калифорнии

Чтобы доказать, что в жару соль совершенно не нужна, я отправился в Долину смерти в Калифорнию, одно из мест с наиболее жарким климатом на Земле в июле и августе. Для начала я нанял 10 молодых спортсменов из колледжа для перехода от Фернес-Крик-Ранчо в Долине смерти до Стоувпайп Уэллс, что составляет приблизительно 48 километров. Я снабдил спортсменов солевыми таблетками и водой, которая может им понадобиться. Фургон, который сопровождал их, был набит пищей на любой вкус — хлеб, булочки, крекеры, сыр, тушенка, сосиски и т.д. При желании в любой продукт было можно добавить соли. Для себя я вообще не взял соли и в течение всего перехода голодал. Эксперимент начался в конце июля. Термометр показывал плюс 41 градус по Цельсию. Мы стартовали в начале девятого утра. Чем выше поднималось солнце, тем более жестокой становилась жара, ртуть на термометре ползла вверх и достигла наконец к полудню 54 градусов. Сухой жар, который, казалось, нас расплавлял.

Ребята глотали солевые таблетки, вливали в себя кварты холодной воды. За завтраком они ели сандвичи с ветчиной и сыром, пили колу. После ленча мы отдохнули полчаса и продолжили поход по раскаленным пескам. Вскоре с сильными здоровыми ребятами стали происходить странные вещи. Сначала троих из них стошнило, они почувствовали себя плохо, побледнели, и ими овладела страшная слабость. Их отправили в Фернес-Крик-Ранчо в плохом состоянии. Но семеро остальных продолжали эксперимент. Они попрежнему пили большое количество воды и принимали много солевых таблеток. Затем неожиданно пятеро из них почувствовали спазмы желудка, и им стало дурно. Этих пятерых также отправили на ранчо. Осталось двое из десяти. Было уже четыре часа пополудни, и безжалостное

солнце нещадно пекло наши спины. Почти одновременно двое ребят упали от теплового удара и были доставлены на ранчо, где им оказали медицинскую помощь.

Только тот, кто не принимал соль, завершил этот поход. Это был великий дед Брэгг! Я остался на дистанции один и чувствовал себя свежим, как маргаритка! Я не только не принимал соль, но и вообще обошелся без пищи, так как голодал и пил только теплую воду, когда хотел. Я закончил переход за 10,5 часа и не ощутил никаких признаков плохого самочувствия. Переночевал в палатке, а наутро проделал обратный маршрут на ранчо, опять без всякой пищи и солевых таблеток.

Врачи меня тщательно обследовали и нашли, что я в превосходном состоянии. Я готов повторить этот эксперимент в Долине смерти для тех ученых, которые захотят исследовать влияние соли на организм.

Еще один аргумент в пользу того, что соль не нужна

Немецкий африканский корпус Роммеля потерпел в Египте тяжелое поражение при Эль-Аламейне, он отступал сотни миль по безжизненной пустыне. Но когда военные действия были закончены, англичане увидели, что капитулировавшие войска находятся в хорошем состоянии, хотя нацистские солдаты не были снабжены запасом солевых таблеток. Эта история, как и моя собственная под жарким солнцем Долины смерти в Калифорнии, подтверждает данные многих экспериментов, проведенных учеными в условиях пустыни без дополнительного солевого питания.

Судя по научным данным, происходит следующее: после нескольких дней акклиматизации человек перестает терять соль при потоотделении. Вероятно, происходит адаптация физиологических механизмов, которые предотвращают потерю натрия. Хорошее состояние людей в обычных погодных условиях при малосолевом питании также показывает, что необходимость в солевых таблетках при жаркой погоде сильно преувеличена.

Естественного натрия вполне достаточно в овощах, рыбе, мясе и других продуктах, даже если их никак не обрабатывали солью. Этот натуральный натрий вполне может удовлетворить нормальные потребности организма. Подтверждение этому факту можно найти в истории многих народов, которые никогда не использовали соль.

Американские индейцы до прихода европейцев совершенно ничего не знали о соли. Колумб и все великие исследователи Нового Света находили физическое состояние индейцев великолепным. Вырождение туземцев всегда начиналось после знакомства с солью, алкоголем и противоестественной пищей.

Я участвовал в более чем 13 экспедициях в самые примитивные уголки Земли и нигде не видел, чтобы туземцы потребляли соль. Поэтому никто из них не страдал от гипертонии. Действительно, независимо от возраста артериальное давление у них составляет 120 на 80, что считается превосходным. Они также не страдают ни от болезней сердца, ни от болезней почек.

Сколько соли нужно человеку в день?

По этому поводу выполнено немало исследований. Мнения ученых колеблются: от 0,5 до 1 г соли в день. Эта доза может быть усвоена организмом. Средний американец, любитель соли, превышает эту норму в 15-30 раз.

Эта ужасающе высокая цифра объясняется огромным количеством соли, которая содержится почти во всех «готовых» продуктах. Она есть в хлебе, сыре, мясных продуктах (ветчине, беконе, тушенке), консервированных овощах и в сотнях других продуктов.

У негров из южных штатов самое высокое кровяное давление в Соединенных Штатах, а факты показывают, что для большинства из них соль является важным компонентом пищи, особенно часто они едят соленую свинину. Я

родился и вырос в Вирджинии, и многие из моих родственников страдали от гипертонии. Они рано умерли от инфаркта или почечных заболеваний, так как были большими любителями соленой свинины, ветчины и беконов. В каждое блюдо добавлялось много соли. Уже к 30 годам они постоянно болели, суставы их были очень плохи. Этому способствовал высокосолевой рацион обычного южанина.

Лучший способ продлить жизнь - не укорачивать ее.

Трагический случай, связанный, с нарушением солевого баланса, произошел в госпитале Бингхэмптона (штат Нью-Йорк), где от передозировки соли погибло много детей. Сверхдоза соли может убить ребенка довольно быстро. Организму необходим естественный натрий, а не солевые таблетки, которые есть не что иное, как неорганический минерал. Вы можете получить натуральный натрий, который природа заготовила в свекле, сельдерее, моркови, картофеле, репе, морской капусте, кресс-салате и других натуральный продуктах. Помните, что минералы могут быть усвоены нашими клетками только в виде органической пищи.

Выведение соли из клеток и тканей при голодании

У меня пятидесятилетний практический и научный опыт применения рационального голодания. И я обнаружил, что даже четырехдневное голодание позволяет вывести соль из организма.

Обнаружить это помогает анализ мочи. Поголодайте четыре дня, употребляя дистиллированную воду. Ничего не должно попасть в ваш организм за эти четыре дня, кроме дистиллированной воды, которую можно пить сколько угодно.

Соберите первую утреннюю мочу. Поставьте бутылку с мочой в прохладное место и храните в течение двух или трех недель, затем посмотрите ее на свет. Вы увидите

концентрированных хлорид натрия на дне бутылки вместе с другими побочными продуктами жизнедеятельности. Когда эта соль уйдет из организма, насколько свободнее будут работать почки! Перестанет пересыхать рот, прекратится ненормальная жажда. Обратите внимание на упругость кожи, тонус мышц. Вы будете выглядеть моложе и стройнее. Припухлости исчезнут. Первое, от чего организм избавляется во время голодания, — это соль и связанная с ней полнота.

Вы с трудом поверите своим глазам. За время голодания с вами произойдет чудесное превращение. Могущественная жизненная энергия, которая обычно растрачивается на переваривание пищи, теперь используется только для очищения каждого уголка вашего организма, для удаления вредных продуктов, ядов, которые накапливались в клетках и тканях тела. Происходит омоложение каждой клетки. После четырех дней очистки от соли постарайтесь и впредь ее не потреблять. Хотя сделать это довольно трудно. Ведь, как я уже говорил, во всех покупаемых продуктах имеется «скрытая соль».

Для еженедельной очистки от соли поможет 24 — 36-часовое голодание. Мне особенно трудно бывает избегать «скрытой соли», так как я часто путешествую с лекциями и научными экспериментами. Правда, в ресторанах, на океанских лайнерах, самолетах и поездах я всегда прошу: «Без соли, пожалуйста!» Я чувствую, что мое еженедельное голодание в течение 24—36 часов помогает мне.

Я никогда не добавляю соль в пищу. Соль вообще не используется в доме Брэгга! Мы приправляем пищу травами и чесноком, которые являются естественными природными добавками. Они придают пикантность еде. Насколько же лучше вы сможете выглядеть и чувствовать себя при голодании и бессолевой диете!

Голодание — это великий чистильщик, но не лекарство от болезней

Люди часто спрашивают меня устно и в письмах: «Сможет ли голодание вылечить меня от той или иной

болезни?» Хочу быть четко и ясно понятым: я не рекомендую голодание как лекарство от болезней! Я не занимаюсь лечением. Я не верю ни в какие лекарства, кроме природы. Все, что мы можем сделать, это укрепить жизненные силы таким образом, чтобы лечение болезней стало сугубо внутренним делом самого организма. Я учу вас голодать, чтобы еще больше и больше укреплять ваши жизненные силы для преодоления слабости.

Как объясняется упадок сил

Мы живем в безумном, сумасшедшем мире. Требования, предъявляемые цивилизацией к человеческой энергии, огромны. Мы должны поддерживать стандартный образ жизни, должны занимать определенное положение среди родственников и друзей. Долг — это жестокий властелин. Мы обязаны ему подчиняться. Каждый час бодрствования требует огромной отдачи жизненных сил, чтобы заработать на содержание семьи, вести машину по перегруженной трассе, отвечать за свою работу или работать по дому, воспитывать детей, исполнять общественный и гражданский долг. Тысячи дел, которые требуют энергии и еще энергии! Энергия — это весьма ценная вещь, но ее нельзя упаковать в бутылку или в коробку и купить. Многие думают, что ее можно заполучить в лекарствах, алкоголе, табаке, кофе, чае, пепси-коле, но они ошибаются. Энергия — это награда за жизнь, как можно более близкую к естественной.

За дурные привычки мы наказаны, а за добрые — вознаграждены

Ведь именно из-за дурных привычек начинаются упадок сил и болезни организма. Дурные привычки ослабляют нас, запасы энергии уменьшаются, и наступает ослабление организма, у вас не хватает энергии для полной очистки организма. Снижение энергии ведет к замедлению деятельности всей системы выделения: кишечника, почек, кожи и легких. У этих органов не хватает энергии, чтобы функци-

онировать на полную мощность. И тогда яды разного рода не выводятся полностью из организма, постепенно накапливаются и приносят страшный вред.

Яды концентрируются в различных частях организма, воздействуют на нервную систему, и вы страдаете от болей. Это сигналы природы, которая предупреждает вас о том, что вы живете не по тем законам, которые она предписала вам в заботе о вашем благополучии. Но вы вините в случившемся что угодно, вместо того, чтобы обратиться к истинной причине неприятностей.

Люди никогда не винят себя в своих неприятностях

«Нет, — говорят они, — я простудился, я переутомился, я чувствую себя хуже, потому что я старею». Выискиваются оправдания за оправданием, но никогда не называется истинная причина — они сами! Вы и только вы сами отвечаете за ваши боли и болезни, за ваше преждевременное старение.

Ведя неправильный образ жизни, вы ослабляете себя. Уровень ваших жизненных сил снижается, яды не уходят из организма. Они мучают вас, отзываясь болезнями тех органов, в которых сконцентрированы. Но боль на самом деле происходит от вашего образа жизни. Не вините никого и ничего, кроме себя самого. Вы ослабили свой организм, и ядовитые вещества, происходящие из множества источников, отравляют вас. Укрепите ваши жизненные силы путем голодания и естественного образа жизни, и слабость отступит!

Беспорядочный образ жизни — вот истинная причина вашего плохого самочувствия, слабости, измотанности, преждевременного старения и целого набора всяких болячек, которые могут превратить вас в жалкую развалину. Хотелось бы, чтобы вы уяснили это раз и навсегда.

Живя так, как назначила природа, вы начинаете омолаживать себя! Многие думают, что можно безнаказанно пытаться нарушить все хорошие и справедливые законы

здорового образа жизни, предписанные природой. Как они неправы! Вы не можете переступить через естественные законы. Это сломает вас. Вы можете думать, что вы превзошли все законы природы, но потом вам предстоит взывать к медицине, чтобы она заменила природу и свершила чудо.

Чудо содержится в вас

Человеку свойственно мечтать о чуде! Не изведав реальных достижений естественного питания, физических упражнений и голодания, которые сами по себе удивительны, он ищет чудеса в сферах, которые понять не в состоянии.

Следовать великим законам природы довольно просто. Люди, страдающие от болезней, преждевременно стареющие, мечтают о быстром и легком пути к здоровью и молодости. Помните: здоровье надо заработать! Его нельзя купить. Никто не продаст его вам. Я полон здоровья и энергии именно потому, что изучаю законы природы и следую им. Законы естественного питания, законы самоочищения голоданием, физические упражнения — именно это приводит к жизни без старости.

Есть ли у вас вредные привычки?

Едите ли вы соль или соленую пищу? Пьете ли вы кофе? Курите? Употребляете ли алкогольные напитки? Пользуетесь ли рафинированным белым сахаром или иными продуктами с этим безжизненным веществом? Какая девитаминизированная и деминерализованная пища отправляет ваш организм? Обладаете ли вы сильной волей? Что руководит вашим телом? Плохие привычки? Или разум управляет вашими желаниями? Помните: плоть глупа. Тело не может думать за вас. Только усилием разума вы преодолеете свои дурные привычки, за которые держится бессловесное тело. Если вы действительно хотите обладать сверхэнергией, славным здоровьем, редкой силой и крепкими нервами — всем, чем можно гордиться, — сегодня же начинайте работать вместе с природой, а не против нее!

Голодание — это ключи от кладовой, где природа хранит энергию. Голодание достигает каждой клетки, каждого органа и генерирует жизненные силы. Никто не сделает этого за вас! Это должны сделать только вы. Никто не сможет питаться вместо вас. А я верю, что 99 процентов всех болезней происходит от неправильного и неестественного питания.

Эффективность работы любой машины зависит от количества и качества той энергии, которую она потребляет. То же относится и к человеческому организму.

Люди винят в своих болезнях и преждевременном старении все что угодно, но только не пищу. Поэтому причина всех страданий остается для них тайной. Обычно человек не знает, как ужасно загрязнен его организм из-за многих лет переедания, из-за неиспользования очистительного голодания, а также использование безжизненной пищи. Все это, вместе взятое, накапливает в организме ядовитые вещества.

Если человека, который хвастает своим здоровьем, посадить на пяти-шестидневный режим голодания с дистиллированной водой, то его организм станет выводить яды с дыханием и мочой, которая обретет темный цвет и жуткий запах. Это определенно доказывает, что организм переполнен разложившимися невыделенными веществами, которые попали в него только вместе с питанием.

Эти постоянно накапливающиеся яды таят в себе будущие болезни человека. И когда природа захочет извергнуть эти яды, она избирает «взрыв», который именуют болезнью. В этом случае человек лихорадочно ищет пути, чтобы быстро и легко выздороветь. Единственное, о чем он не вспоминает, — это голодание.

Голодание — природный инстинкт

Болезнь — это способ, с помощью которого природа показывает, что ваш организм переполнен токсичными веществами и внутренними ядами. У мертвецов болезней не бывает. Проблемы возникают только, если вы живы.

Голодая, вы помогаете природе выводить продукты распада и яды, накопившиеся в вашем теле. Это известно каждому дикому животному. Голодание — единственный путь, который помогает животному преодолеть физические недуги, одолевающие его. Это чисто животный инстинкт. Мы, люди, так долго жили в условиях цивилизации, что утратили инстинкт: голодать в случае болезни.

Вероятно, вы замечали, что при серьезной болезни вы не ощущаете никакого аппетита. Вы испытываете даже отвращение к пище. А заботливые, но некомпетентные родственники и друзья говорят: «Ешь, чтобы поддержать силы». В тот момент вы меньше всего нуждались в еде, ведь подсознание сигнализировало вам прекратить еду. Природа хотела, чтобы вы поголодали, дабы она могла спокойно потратить энергию для очищения организма. Тихий голос матери-природы трудно услышать и понять. При голодании ваши ощущения становятся очень острыми. Голодание обостряет разум, настраивает на чуткий голос природы. Я хорошо знаю, насколько лучше начинает работать голова после каждого периода голодания.

Великие люди тоже голодали

В великой Александрии в Египте, во времена, когда она была культурным центром мира, люди должны были голодать в течение 40 дней, прежде чем начать курс обучения у мастера. Иисус Христос голодал 40 дней, долго голодал Будда, так же поступал и Ганди!

Все великие духовные пастыри на протяжении всей истории человечества черпали в голодании свои духовные силы. Причем голодание не только не ухудшило их физической состояние, но и давало огромную интеллектуальную силу!

Попробуйте непременно сами, и вы убедитесь, насколько острее и продуктивнее стал после голодания ваш разум, насколько быстрее вы стали воспринимать информацию. Обратите внимание, насколько больше вы усвоите при чтении.

Кто не ест слишком много, никогда не ленится.

Врата мудрости никогда не бывают закрытыми.

Бенджамин Франклин

Глава 3

ВРАГ ВНУТРИ НАС

Виктор Гюго поэтично назвал яды в нашем организме «змеей, которая сидит в человеке».

Хотя эти слова — чисто поэтическая метафора, они содержат гораздо больше правды, чем поэзии. Я склонен признать аутоинтоксикацию худшим, злейшим врагом в борьбе за долголетие против старения. Она даже больше опустошает нас морально, чем физически. Это ведь отравление не только тела, но и разума. Даже когда приток энергии возобновляется, у человека может сохраниться ощущение бесполезности всякого притока энергии. Человек в таких случаях часто склонен говорить себе: «Лучшее в жизни пройдено. Впереди осталось немного, и одни неприятности. Из жизни ушло так много моих друзей и родственников. Видимо, скоро мой черед». Такие мысли приводят к грустному, депрессивному состоянию и отнюдь не способствуют здоровью и долголетию.

Интоксикация сама по себе является величайшим врагом столетия именно из-за обыденности и малой изученности. Болезненное настроение, беспокойство, напряжение, стрессы, нервозность, ненужное возбуждение свидетельствуют о нездоровом состоянии крови. Обычным для нас должен быть оптимизм, веселость, беззаботность, уверенность в себе. Но даже тогда, когда фортуна соблазнительно улыбается нам, мы порой остаемся грустными и угрюмыми.

А вот при неудачах нам случается удивлять всех своей душевной стойкостью. Все эти перепады можно объяснить одним — очищенностью или неочищенностью крови.

Я хочу жить 120 лет и даже больше, причем в превосходном физическом состоянии — я люблю жизнь! Каждым днем моей жизни — это чудо! — я управляю сам, я хочу быть хозяином своей жизни и дорожу каждым прожитым часом!

Темная туча над разумом

Хуже всего то, что аутоинтоксикация нарастает, аккумулируется. Чтобы одолеть ее, необходимо голодание, правильное естественное голодание и здоровый образ жизни.

Когда организм отравлен, вы становитесь беспричинно пессимистичны, неспособны преодолеть депрессию. Но в одно прекрасное утро вы просыпаетесь опять бодрым и здоровым. Потратив немало усилий, вы все же побеждаете врага. Газеты, телевидение, радио — все обещают вам средства, исцеляющие от такой подавленности. Каким из чудесных средств воспользоваться? Помните — чудес не бывает, легких путей, ведущих к полному физическому и духовному здоровью, не существует.

Ваше наказание - вредные привычки, ваша величайшая награда - здоровый образ жизни.

Мать-природа не позволит вам безнаказанно издеваться над своим организмом. Каждый раз, когда вы наносите удар по вашему телу мертвой и безжизненной пищей, вы платите дорогую цену. Конечно, вы можете принять какой-нибудь допинг для того, чтобы забыться, но не надо быть ребенком и думать, что если проглотить что-нибудь неподходящее, а потом запить лекарством, то все пройдет. Вы будете дорого платить каждый раз, когда будете превра-

щать ваш желудок в помойную яму. Будут страдать сердце, артерии. Каждая новая интоксикация — это еще один шаг к сокращению вашей жизни. Каждая интоксикация оставляет свой след, и именно поэтому его следует бояться. Не засоряйте свою кровь. Учитесь защищать себя от аутоинтоксикации.

Прежде всего заведите привычку проводить полное голодание еженедельно продолжительность от 24 до 36 часов с употреблением только дистиллированной воды. А в остальные дни ешьте натуральную неотравленную пищу. Пусть ваш разум руководит телом. Плоть глупа. Насытить желудок вы можете чем угодно, но теперь, вооруженные здравым смыслом, вы должны питаться разумно. Пусть все, чем вы питаетесь, будет, насколько возможно, ближе к природе!

Зачем убивать себя так рано?

Твердо знайте, что аутоинтоксикация — это наш самый страшный враг. Такова истинная причина почти всех болезней, потому что все они начинаются с отравления крови. Это причина болезней, поражающих сердце, печень, почки, суставы и артерии. Отравление является также непосредственной первопричиной преждевременного старения, причем в большей степени, чем все остальные причины вместе взятые. Поддерживать кровь в чистоте — это лишь половина дела. Вы, кроме того, часто перегружаете желудок, давая ему новую работу, когда он еще не справился с прежней.

Вас всегда учили, что надо есть в определенное время. Независимо от того, голодны вы или нет, в обеденное время вы должны себя насыщать. Это ужасный способ питания, совершенно ненаучный, противоречащий всем новейшим открытиям по рациональному питанию. Я недавно совершил морское путешествие, длившееся несколько дней. Пассажиров кормили завтраком рано утром в их каютах, а через час или несколько позже их нагружали огромным количеством бекона, ветчины и яиц, горячих

булок, гренок, джема, желе, жареного картофеля и большого количества кофе. Затем на палубе была закуска в 11 часов утра. В час подавался большой обед, в 4 часа пополудни дневной чай с печеньем, в 7 часов вечера большой ужин, а в 11 часов угощенье в буфете. Хотите верьте, хотите нет, но за несколько недель мы похоронили в море 9 человек. Все умерли в результате самоотравления. Аутоинтоксикация! Когда вы переедаете, вы усиливаете процессы брожения и гниения в кишечнике, создаете сдвиг равновесия и тем самым способствуете размножению микробов в своем кишечнике.

Современный образ жизни — это медленное самоубийство

От колыбели вы начинаете обманывать себя, когда вы беззаботно отсчитываете свои годы. Будучи в блаженном неведении, вы сжигаете себя, как свечу, с обоих концов. Иногда вы даже пытаетесь поджечь себя в середине. Мы умираем раньше срока, так как нам недостает здравомыслия.

Не сомневаюсь, что человек, родившийся вполне полноценным, живя в соответствии с наукой о здоровье, должен без особого труда доживать до 120 лет!

Почему нет? Не существует болезней старости. Есть только одно, что может убить вас. Это какая-то конкретная болезнь. Но если вы с детства питаетесь правильно, голодая раз в неделю и несколько раз в год периодически по десять дней, то резко снижаете вероятность заболеть смертельной болезнью.

Детей в наше время кормят совершенно неправильно. Во-первых, очень многие матери не кормят детей грудью, те не получают самую необходимую для себя пищу — материнское молоко. Дети получают питание из бутылок и банок, питание, перегруженное рафинированной белой мукой, белым сахаром и смертельно опасной солью. Разрушение организма современного ребенка начинается с самого рождения. И преждевременная катастрофа становится неизбежной.

Девять человек из десяти – самоубийцы.

Бенджамин Франклин

Посмотрите вокруг себя, если вы хотите полной ясности в вопросах здоровья. 25 миллионов американцев лежат в тысячах больниц, разбросанных от Восточного до Западного побережья. 300 000 врачей постоянно заняты тем, что стараются спасти этих безнадежно больных людей. 80 000 дантистов не могут выполнить даже одной десятой всей работы, которая необходима американцам.

У большинства детей я обнаружил множество гнилых и испорченных зубов. Многие, не достигнув и 20 лет, имеют протезы. Мы безнадежно больная, больная нация! Нас обманывают, когда говорят, будто мы живем в здоровой и жизнеспособной стране. Но факты и цифры не лгут. И даже если вы и не переедаете, то, что вы едите, не приносит пользы. Ваша пища является кислотной по своей реакции, вместо того, чтобы проявлять щелочную реакцию. А даже минимальные сведения по физиологии, питанию и голоданию могли бы спасти вас. Невежество — страшный враг. Пока вы являетесь ходячей фабрикой по производству микробов, у вас не будет нормальной жизни.

От густо смазанной жиром сковородки

Я воспитывался на юге, в Вирджинии. Питался ужасно. Девяносто процентов пищи готовилось на сковородке: жареные цыплята, жареная ветчина, бекон, картошка, свинина и жареное мясо всякого рода. Я ел густые сметанные подливки, крем, бисквиты и огромное количество пирожков, пирожных и варенья. Когда я вспоминаю прошлое, вижу, что годами страдал от аутоинтоксикации и не знал этого. Помимо всяких возбуждающих средств, я принимал большое количество ядовитых веществ. Чаще всего мое состояние было далеко от того крепкого здоровья, которое я унаследовал от предков.

Я обычно спал десять часов вместо восьми по норме, и это было результатом аутоинтоксикации. Даже после долгого сна я просыпался не свежим, а вялым и сонным. Во рту был отвратительный вкус.

Большинство людей не живут, а только существуют. Все они переполнены токсичными веществами так, что жизнь становится для них мукой. Мало кто по утрам встает бодро с нетерпеливым желанием продолжить удивительные приключения, называемые жизнью.

Давайте взглянем на наши спальни, как на места, где мы спим, чтобы подзарядить наши энергетические батареи жизни. Давайте сделаем наши спальни очаровательными и полными покоя, но не позволим красоте этой обстановки затмить красоту рассвета. Не будем пропускать золотые часы, когда солнце начинает свой дневной путь по небу, вставая на востоке. В ранние утренние часы вам кажется, что вы успеете сделать очень много. Поэтому постарайтесь культивировать раннее вставание. Если вы сделаете над собой усилие, то легко добьетесь этого. А после обеда у вас будет время немного поспать — ведь рано вставая, вы увеличиваете свой день.

Мне вполне понятно, почему так много людей применяют такие стимуляторы, как табак, алкоголь, кофе, чай, пепси-кола. Они пытаются бороться с глубокой меланхолией и прострацией, вызванными аутоинтоксикацией.

Я мог бы и дальше посвятить целые страницы ужасам, приносимым ядами. Моя кровь была отравлена, река жизни изгажена в самом своем истоке. Никто намеренно не решится отравить чистый ручей, но мы постоянно отравляем самую драгоценную часть нашей жизни — кровь.

Побеждая ацидоз

Да, мне потребовалось много трудиться все эти годы, чтобы открыть замечательный факт, что наша кровь должна иметь щелочную реакцию. А у большинства из нас она дает кислую реакцию. От головной боли и несварения желудка до прыщей и обычного насморка — большинство наших болезней возникает в результате ацидоза, а он в

свою очередь — следствие аутоинтоксикации. Когда кровь столь сильно загрязнена, то как мы можем защитить себя от болезнетворных микробов, которые только и ждут возможности захватить нас врасплох? Мы заботливо готовим почву для микробов, приглашаем их чувствовать себя у нас, как дома, и позволяем им разорять и разрушать нас за наш же счет.

Теперь, если вы так же несведущи, как и я в свое время, вы спросите: «А что можно сделать, чтобы нейтрализовать эту кислотность? Как очистить свою кровь?» Ответ такой: «Это можно сделать, насыщая свою кровь щелочными компонентами». При первых симптомах аутоинтоксикации следует провести трех-четырехдневное голодание, а после этого переключиться на щелочную диету и избегать пищевых продуктов с кислой реакцией. «А какие же продукты имеют щелочную реакцию?» — спросите вы. Главным образом свежие овощи и фрукты, в том числе в салатах вместе с зеленью. 60 процентов вашего рациона должно состоять из фруктов и овощей — как сырых, так и приготовленных. Перед любым приемом пищи ешьте салат из сырых овощей или свежие фрукты. Эти щелочные продукты имеют большое значение для вашего организма. Некоторые из вас скажут, что они не любят сырые овощи и фрукты. Это потому, что реакция вашей крови пока еще кислотная, а когда вы съедаете продукты со щелочной реакцией, они начинают очищать кровь от токсинов, вы начинаете привыкать к растительной пище, она вам нравится все больше. Только ослабленный и отравленный организм не воспринимает здоровую овощную и фруктовую пищу.

Не вредите себе перееданием.
Переедание убьет вас до срока.

Сырые фрукты и овощи — природные чистильщики

Если вам не нравятся некоторые сырые овощи и фрукты, вспомните, что это — полезная очищающая пища. Сначала ешьте ее небольшими порциями, пока не очисти-

тесь от токсинов. Еженедельное 24-часовое голодание поможет избавиться от ядов. А если вы найдете в себе силы голодать три-семь дней, то ваш организм полностью очистится от вредных веществ.

Какие же продукты дают кислую реакцию? В основном сахар и углеводы, кофе, чай, алкоголь, мучные изделия, мясо и рыба. Несомненно, что мысль о запрете даже части этих продуктов испугает вам, но если вы хотите продлить себе жизнь, то вам придется делать многое из того, что вначале приводит вас в ужас. В конце концов вас будет ужасать воспоминание о том, что прежде казалось вам ужасным. Очень часто новая задача кажется трудной только потому, что вы ее так себе представляете. Принимайтесь за нее с мыслью о том, что решить ее легко, и все станет значительно проще. Совсем не трудно придерживаться диеты, составленной в основном из фруктов, овощей, салатов, орехов и семян. Никто не будет отрицать, что фрукты сочны, салатов можно приготовить огромное количество, а список овощей велик и разнообразен. Все орехи и зерна питательны и вкусны. Слегка поджаренные арахис, миндаль, грецкие орехи, семена подсолнуха аппетитны и полезны. Нет необходимости ограничить себя только этими продуктами, но если у вас тенденция к ацидозу, то именно эти продукты в сочетании с голоданием должны преобладать в вашем рационе.

Если вы едите мясо, то не следует делать это чаще двух или трех раз в неделю, При малейшем недомогании надо немедленно вернуться к щелочной диете. Таких симптомов немало — головные боли, тошнота, рябь в глазах, неприятное ощущение во рту, физическая слабость и умственная усталость. Конечно, эти симптомы не очень страшны, но они сигнализируют о том, что недомогание может принять более серьезный характер. Если вы считаете, что не в порядке печень, то следует немедленно исключить мясо и жиры, но и этого недостаточно. Вам следует исключить также сахар и углеводы. Иначе говоря, вам следует потреблять их в естественной форме, в виде фруктов и овощей. Белок, в котором вы нуждаетесь, вы можете в достаточном количестве получить с орехами и семечками.

Нетрудно заключить, что ваше состояние является одним из проявлений аутоинтоксикации. Если вы чувствуете, что ваши жизненные силы на пределе и вам трудно привести себя в порядок, проведите голодание от 36 часов до трех-четырех дней. Не пейте ничего, кроме чистой свежей воды. Я в этом случае предпочитаю дистиллированную воду (позднее расскажу об этом более подробно).

Вам будет очень хотеться есть. Но это не настоящий голод, это просто привычка организма получать пищу в определенное время. Позвольте мне еще раз напомнить: плоть глупа, у нее много вожделений, но вы должны оставаться хозяином — ваш разум должен контролировать тело. Голодание требует жесткой решимости и силы воли, это сражение разума с плотью.

Я хорошо помню свою первое четырехдневное голодание. В то время мной руководил знаменитый доктор А.Роллье из Лозанны (Швейцария). Я боролся тогда с туберкулезом и уже находился в санатории больше года. Доктор Роллье предупредил, что меня ждет тяжелое испытание, — и это действительно было так. Мой добрый доктор велел мне ежедневно делать анализ мочи. Каждый день я брал пробу мочи и хранил ее в бутылке. Я аккуратно ставил их на полку в моей спальне и каждый день наблюдал за пробами. По мере охлаждения и осаждения мочи я мог видеть, как большое количество чужеродного вещества выводилось из моего организма.

Помните: больному человеку не следует голодать без наблюдения врача или кого-либо, имеющего большой опыт в практике голодания. Как только я закончил голодание, меня целиком посадили на щелочную диету, состоящую в основном из сырых овощей и фруктов, а также вареных овощей. Примерно через две недели после голодания я испытал такое чувство облегчения и хорошего самочувствия, которого не испытывал никогда в жизни.

С того времени мое здоровье и жизнеспособность стремительно улучшались. Под наблюдением доктора Роллье я голодал еще не раз. Он научил меня голодать по 24 часа, а в следующие десять месяцев я прошел под его руководством 7-, 14- и 21-дневные голодания. Между голоданиями я придерживался щелочной диеты.

Поддерживайте в желудке щелочную реакцию

Поскольку ацидоз играет отрицательную роль, вам следует остерегаться его. Разве вы никогда не говорили: «Ах, я немного не в порядке, упадок сил, лицо побледнело. Бывает. Такова жизнь!»? Ничего подобного. Вы можете постоянно быть в хорошем настроении. Ваш организм вы можете считать прекрасным механизмом, который при должном уходе никогда не будет барахлить.

Следите за первыми признаками ацидоза. Сероватый налет на языке, раздражительность, приливы крови к лицу — не считайте эти признаки не достойными внимания. Это сигналы опасности. Может быть, сегодня они еще не столь явственны, но завтра они будут все более очевидными. Ацидоз коварен, он накапливается. И именно сегодня, а не завтра, это день, когда надо спасать себя. Ведь жизнь — это самооборона. Ваш противник имеет некоторую фору, и то, что вы проигрываете в тактике, можно отыграть в стратегии. Вы боретесь с противником заведомо более сильным. В конце концов вы будете нокаутированы, но продлится матч десять раундов или все двадцать, зависит только от вас.

Необходимо знать об ацидозе и обо всех бедах, которые он несет с собой. В том числе и о микроорганизмах, для которых он создает питательную среду. Если ацидоз станет хроническим, он приведет к постоянно повышенному артериальному давлению, а затем и к атеросклерозу (отвердению артериальных стенок). Цепь, таким образом, замыкается: закисленная диета — аутоинтоксикация — высокое артериальное давление — жесткие артерии — преждевременная смерть.

Поэтому даже если вас из-за питания будут считать чудаком, не обращайте на это внимания. Помните, что эти чудачества спасают вас от кладбища. Пусть смеются так называемые стопроцентно нормальные люди. Вы будете смеяться последним. При первых сигналах опасности переключайтесь с картошки на помидоры, от сыра — к фруктам. Если нельзя поддерживать реакцию крови нейтральной, пусть она будет щелочной. Но не позволяйте ей закисляться. Опасность тем страшнее, чем менее она

заметна. Мало кто представляет, что страдает от неострого, хотя и хронического ацидоза, но это и приведет к различным нарушениям, болезням и преждевременной смерти.

Глава 4

КРИСТАЛЛЫ ТОКСИЧНЫХ КИСЛОТ

Встаньте на углу улицы и понаблюдайте за походкой обычных пешеходов. Ноги, колени, бедра, позвоночник и голова кажутся несколько скованными. При движении не происходит свободного сгибания суставов. Посмотрите на ноги. Кажется, что люди с трудом поднимают их и плоско ставят на землю. Колени кажутся негнущимися, позвоночник и голова — одеревеневшими. Все тело как будто утратило эластичность.

Цемент вместо смазки в суставах

Каждый сустав человеческого организма природа снабдила солидным запасом гибкости, чему способствует смазка, так называемая синовиальная жидкость. Взгляните на десятилетнего мальчика, обратите внимание на легкость сгибания его суставов. Почему? Я знаю, что вы мне на это ответите: «Этому ребенку только десять лет, мне 66. Я не могу обладать такой свободой движения, как десятилетний мальчик».

«А почему бы и нет?» — спрошу я вас.

Годы жизни не влияют на количество синовиальной жидкости, которая делает суставы такими гибкими и подвижными. Есть только одна причина, лишающая подвижности суставы. Это кристаллы токсичных кислот. Возраст сам по себе нетоксичен. Независимо от того, прожили вы 40, 50, 60 или 70 лет, запас синовиальной жидкости сам по себе не уменьшается.

Кристаллы токсичных кислот цементируют ваши суставы

Сейчас, когда я пишу эту книгу, мне 85 лет, и я горжусь тем, что обладаю суставами более подвижными, чем у многих людей, считающихся гораздо моложе. Я легко выполняю трудные позы йоги, стоя на голове. Мало кто в мире может сделать это в моем возрасте. Нет, не природа цементирует суставы, и позвольте признаться, что у меня гибкость десятилетнего мальчика.

Как в нашем организме образуются кристаллы токсичных кислот

В организме имеются четыре главных выделительных системы, которые избавляют его от ядов, образующихся при обычной повседневной жизни. Согласно природе мы едим пищу, пьем жидкость, дышим воздухом. Большинство людей едят слишком много пищи, едят больше по привычке, чем из-за голода. Им долгие годы внушали, что надо принимать пищу по часам. Я знаю из большого лечебного опыта, что такие люди не могут усвоить эту регулярно потребляемую пищу. Они привыкли плотно завтракать вне зависимости от того, голодны или нет, поглощая при этом ветчину, бекон, яйца, горячие булочки, торты, желе, мармелады, жареный картофель, вафли, свиную колбасу, кофе, чай, шоколад.

У организма не хватает жизненных сил, чтобы пережевать, переварить, усвоить эти тяжелые завтраки и удалить ненужные остатки. В таких случаях в организме оседают токсичные продукты. Они кристаллизуются и концентрируются в подвижных суставах организма. Это медленный процесс, который мало кем ощущается до тех пор, пока суставы не начинают причинять неприятности. Это происходит за долгие годы неправильного питания, которое создает высокие концентрации кислотных кристаллов в суставах, но когда эти насыщенные кальцием вещества замещают синовиальную жидкость, начинает ощущаться боль и снижение подвижности в суставах.

Первый объект атаки — ноги. В них больше подвижных костей, чем в какой-либо другой части организма. В стопе имеется 26 подвижных косточек. Здесь у токсических кристаллов больше возможности. Постепенно суставы теряют гибкость. Подвижность уступает место жесткости, суставы цементируются. От стопы кристаллы токсичных кислот поднимаются вверх, заставляя страдать от болей в коленях. Затем они двигаются к подвижным суставам бедер.

Боли в пояснице — проклятие человечества

Мало кто избавлен от болей в спине. Понаблюдайте, как наклоняются люди средних лет, вы увидите гримасу страдания на их лицах, когда они выпрямляются. Каждый день от них можно услышать: «Ох, моя спина!» Но кристаллы токсичных кислот не останавливаются в пояснице, они поднимаются выше по позвоночнику, достигают плечевого пояса, плечевого сустава, локтевого сустава, шеи и даже подбираются к суставам запястья и пальцев. Некоторые люди настолько отравлены, что не могут даже сжать свой кулак. Все они ссылаются на одно и то же: «Суставы болят из-за того, что я старею».

Не верьте этому. Истинная причина — ядовитые кислотные кристаллы. Американцы принимают миллиарды пилюль, призванных принести облегчение тем, кто страдает от болей в суставах. Тысячи людей ищут спасения в горячих минеральных ваннах, изыскивают другие методы для избавления от этих болей. Сам я не мучаюсь с суставами. И не хочу, чтобы мои рекомендации воспринимались как очередное лекарство от болей в суставах. Но я утверждаю, что есть пути для решения этой проблемы.

Голодание для очищения

Когда вы голодаете от 24 до 36 часов или три-десять дней, в вашем организме начинают работать оздоравлива-

ющие силы. Я повторяю еще и еще раз, что эти силы очищают и обновляют ваш организм. Эта энергия всегда с вами. Когда вы переходите на полное голодание с дистиллированной водой, то ваши жизненные силы, обычно расходуемые на пережевывание, переваривание, поглощение и выделение, теперь используются для очищения организма. Вот почему голодание — это глубокое внутреннее очищение, физиологический отдых для возобновления жизненных сил.

Предположим, что вы человек в возрасте 60 лет и едите три раза в день независимо от того, голодны вы или нет, из-за чего токсичные кислотные кристаллы проникают в суставы. А голодание позволит природе и внутренним силам вашего организма разрушить эти кристаллы, которые накапливаются годами.

Инвалид, который вернул себя к жизни

Я помню мистера Эванса, который пришел ко мне примерно 10 лет назад. В кабинет он вошел, сильно хромая. Известный врач из Калифорнии прописал ему лечение физиотерапией. Я тоже физиотерапевт, имею лицензию Государственной медицинской комиссии штата Калифорния.

История этого человека была похожа на истории миллионов людей в Соединенных Штатах. Его никогда не учили, как обращаться со своим чудесным организмом, но заставляли регулярно питаться три раза в день и есть все, что он пожелает. А я уже несколько раз повторял в этой книге, что ПЛОТЬ ГЛУПА. Вы можете заполнить ваш желудок чем угодно в любое время, когда вы бодрствуете. Вы можете встать утром и наесться каши, ветчины, яичницы, жареного картофеля и тостов, запить все это пятью чашками кофе, но вы должны будете вкусить и все последствия такого стиля питания.

Прежде всего вы должны заработать свой хлеб насущный в поте лица своего, а это означает, что вы должны

потреблять пищу в соответствии с вашим уровнем физической активности. Но мистер Эванс и в солидном возрасте ел так, как питался в молодости, когда много занимался физическим трудом на ферме. Постепенно его суставы нагружались токсичными кристаллами, которые теперь стали давить на нервы, причиняя невыносимую боль.

Он хотел легкого пути избавления от своей беды, но я откровенно сказал ему, что столько лет неправильного питания и вредного образа жизни привели его в такое состояние, что теперь требуется голодание и диета, богатая щелочными продуктами, чтобы уменьшить эти боли. Он был интеллигентным человеком и признал, что в моих словах есть резон. Мы начали с трехдневного голодания, употребляя только дистиллированную воду. Выйдя из голодания, он получал на завтрак только свежие овощи, на обед у него был салат из свежих овощей и блюда из вареных овощей. На ужин — тертая морковь и тертая капуста с одним блюдом из вареных овощей. Мы исключили мясо, рыбу, яйца и молочные продукты. Отказались от соли, мучных изделий, бобовых. Я прописал ему ежедневную горячую ванну на 10 минут, доводя температуру воды до 40 градусов по Цельсию. Ему была прописана ходьба, которая начиналась с прогулки на расстояние до трех кварталов в первый день, причем через каждые три дня добавлялось по кварталу в день, пока он не стал проходить в день до пяти миль.

Победа, одержанная голоданием, диетой и физическими упражнениями

Еженедельно он проводил 36-часовое голодание, а позднее одно семидневное и одно десятидневное голодание. Через год вы бы едва узнали этого человека. Его семья и его друзья были поражены таким превращением. Его суставы стали подвижны, и хотя он не плавал многие годы, все же вступил в клуб Христианской молодежной ассоциации и купался два-три раза в неделю. Он долго не ездил на велосипеде, но теперь стал накручивать много миль.

Вместе с женой занялся танцами, и через год они выиграли танцевальный конкурс. Скованность суставов перестала его донимать, он приобрел пианино и стал прилично играть. Мистер Эванс с годами становился все моложе. Недуги покинули его. Всего этого он достиг сам, я только помогал ему помочь самому себе. Я ни разу не прикоснулся к нему. Я лишь как физиотерапевт составил ему программу здорового образа жизни. Сегодня он голодает каждую неделю по 24-36 часов. Четыре раза в год, зимой, весной, осенью и летом, он проводит десятидневное голодание. Его движения стали быстрыми и точными, как у 20-летнего парня. Всего этого он добился, конечно, не за один день, неделю или месяц. Для того чтобы полностью вывести кристаллы токсичных кислот, потребовалось немало времени.

То, что сделал мистер Эванс, доступно каждому. Организм сам восстанавливается, лечится и поддерживает себя. Все, что от нас требуется, — это жить по законам природы, и природа вознаградит нас радостью жизни.

Голодание — это основная часть программы избавления от кристаллов токсичных кислот, мешающих вашим суставам. Вы и только вы знаете, как освободить себя от преждевременного старения ваших суставов. Начните не откладывая с 24-часового голодания. Вы сами убедитесь, как оно воздействует на ваши суставы.

Покрутите прямо сейчас головой в обе стороны, и вы услышите нечто похожее на скрип. Это свидетельствует о токсичных кристаллах, которые отложились в верхнем отделе вашего позвоночника. 24-часовое или семидневное голодание не удалит все лишнее, но очищение организма начнется. Голодая раз в неделю, вы голодаете 52 дня в году — за это время жизненные силы организма станут достаточными, чтобы удалить кислотные кристаллы из ваших суставов.

С каждым следующим голоданием вы будете замечать все большую свободу движения в суставах.

Ощущение молодости и легкости придет на смену скованности.

Глава 5

НАУКА ГОЛОДАНИЯ, ОБЪЯСНЕННАЯ С ПОДРОБНОСТЯМИ

Голодание знакомо человеку и животным с незапамятных времен. У первобытных людей это был единственный способ лечения. Прошли столетия, человек голодал, когда был ранен или болен, потому что так подсказывал ему инстинкт самосохранения. Наряду с голоданием использовались лекарственные растения в качестве тонизирующего и противовоспалительного средства.

Наблюдая голодание более пятидесяти лет, я видел, что оно творит чудеса. Это не только старейшее из всех средств борьбы с недугами, но и лучшее, так как не имеет побочных эффектов. Это наиболее естественный способ очищения организма.

Инстинкт, который заставляет нас голодать, когда организм травмирован, свойствен всем живым существам. Больные или раненые животные отказываются от еды, потому что инстинкт самосохранения оказывается сильнее голода. В этом случае жизненная энергия (обычно растрачиваемая на пищеварение) концентрируется на месте повреждения и расходуется на удаление вредных веществ, очищение организма. Инстинкт голодания столь силен, что сохраняет свою власть над современным цивилизованным человеком.

Голодание старо, как мир

Из древней истории мы знаем, что еще с незапамятных времен голодание использовали приверженцы восточных религий, а также в античных цивилизациях. Голодание практиковали тогда не только для восстановления здоровья и сохранения молодости, но и для духовного просветления. Великий Пифагор требовал от своих учеников сорокадневного голодания, прежде чем посвятить их в тайны своего философского

учения. Он считал, что только сорокадневное голодание может очистить и просветлить разум до такой степени, чтобы воспринять глубины учения о тайнах жизни. Теперь, как и в прежние времена, голодание не только очищает тело и помогает вернуть здоровье, но и оказывает сильное воздействие на духовную сторону человеческого бытия.

Голодание пробуждает разум

Мне, как и моим ученикам, которые голодали сознательно и настойчиво, широко раскрылись двери к духовному и интеллектуальному совершенству. Если я сегодня читал книгу, то ее содержание запечатлевается в моем мозгу так ясно, будто я держу книгу перед собой. У меня фотографическая память. Уже после трехдневного голодания вы заметите, что будто пелена спадает с вашего разума. Вы сможете рассуждать более логично, быстрее принимать наилучшие решения. Что раньше казалось серьезной проблемой, становится ясным и простым. После голодания вы ничего не будете бояться, и то, что вас раньше беспокоило, будет легко преодолеваться просветленным разумом. Следствием моей собственной программы голодания стала внутренняя гармония разума, и я чувствую себя более спокойным и безмятежным, в ладу с собой и с миром. Очищая свое тело и душу, вы возвышаетесь, становитесь позитивно мыслящей личностью. Память обостряется, как лезвие бритвы. Вы можете припомнить имена, места и обстоятельства событий, которые происходили с вами много лет назад. Вы становитесь более способны к самообразованию. Ведь образование — это не подготовка к жизни, это сама жизнь. Умственное и духовное самосовершенствование — это величайшая цель, которую мы, люди, можем поставить перед собой. Таким образом, голодание воздействует на нас в трех направлениях — вы очищаете себя физически, умственно и духовно. И в итоге наслаждаетесь суперджизнеспособностью и суперздоровьем! Ваш мозг становится похожим на губку, которая впитывает новые факты и знания. А важнее всего — это внутренняя умиротворенность и душевное спокойствие, которые делают нашу жизнь прекрасной. С помощью

голодания вы обретаете мудрость, величайшее и редчайшее свойство в современной жизни!

Библейские патриархи голодали

Мы знаем, что в библейские времена патриархи часто голодали. Моисей, Давид и другие голодали по 40 дней. Мы знаем, что Христос голодал 40 дней, прежде чем начать проповедовать великую правду жизни. Мы читаем в Библии, что Христос выслал вперед своих учеников, сказав им: «Исцеляйте больных, очищайте прокаженных, воскрешайте мертвых, изгоняйте дьяволов: что дадите, то и получите». Христос знал, какие опасности ожидают тех, кто осмелится нести правду людям. Поэтому он напутствовал учеников такими словами: «Смотрите! Я посылаю вас вперед, как овец в стаю волков: вы должны быть поэтому мудрыми, как змеи, и кроткими, как голуби!» Как и в те времена, так и сейчас находятся сеятели уныния и страха вокруг тех, кто решился голодать. Я слышал, как люди доказывали ненаучность голодания. Когда я спрашивал их, голодали ли они сами когда-нибудь, они неизменно отвечали: «Никогда!» Эти невежды придерживаются мифа о необходимости есть, чтобы поддерживать свои силы, в противном случае — болезнь неизбежна. Как далеко это от истины! Некоторые неудобства, которые в течение нескольких дней могут сопровождать голодание, случаются лишь потому, что мы — рабы привычек. Если выдержать первые три дня голодания, то в дальнейшем оно превращается в удовольствие. Пропадает аппетит, уходят мысли о пище, прибавляется огромное количество энергии. Конечно, если вы перегружены ядами и голодание будет выводить их из организма, то вы можете почувствовать некоторое недомогание. Но оно непродолжительно и не должно вызывать никакой тревоги. Оно означает только то, что голодание работает на вас. Вы знаете, что голодаете для того, чтобы очистить организм от ядов и продуктов распада, которые накопились в вас. Когда вы почувствуете некоторые неудобства, можете сказать себе: «Это временное. Это прой-

дет, как только все старые токсины будут удалены из организма». Зато какую чудесную награду вы получите за этот незначительный дискомфорт!

Ваши глаза станут ярче, все ощущения станут острее! после голодания вы станете воспринимать пищу иначе, фрукты и овощи покажутся необыкновенно вкусными, благодаря тому, что все вкусовые ощущения обновятся. Ваше тело не будет знать усталости, а сон станет таким, каким был в детстве. Только тот, кто действительно голодал, может реально оценить все громадные преимущества, которые приобрел после этого.

Не будьте рабом желудка

Большинство людей — рабы своего желудка; они должны завтракать, обедать, ужинать регулярно в одно и то же время суток всю жизнь. Они едят, независимо от того, голодны или нет, их бедное тело перегружено избыточным питанием и при этом — плохим питанием. Поэтому неудивительно, что у нас так много проблем со здоровьем. Один из крупнейших специалистов по питанию профессор Арнольд Эрест сказал: «Жизнь — это трагедия питания!» Как верно старое изречение: «Человек копает себе могилу ножом и вилкой». Многие никогда не дают отдыха своему желудку. Они постоянно перегружают свои системы выделения и пищеварения избытком пищи. Такая перегрузка в конце концов выводит эти органы из строя. Пораженным оказывается и весь организм.

После голодания вы обнаружите, что вам уже не нужно такое количество пищи, к которому вы привыкли. Голодание уменьшит объем желудка, и вы будете чувствовать себя лучше, выглядеть лучше, хотя есть будете примерно вдвое меньше того, к чему вы себя приучили прежде.

Я — физически активный человек. Я предъявляю высокие требования к своему организму, при этом легко питаюсь два раза в день. Я никогда не перекусываю между трапезами. Перекусывание, как и обязательное питание, изгнано из моей жизни. В течение долгих лет я практикую

24-часовое голодание раз в неделю и семи-десятидневное — три-четыре раза в год. После голодания вы увидите, как засверкают ваши глаза и как изменится цвет вашего лица. Вы обретете новую жизненную энергию, потому что снимете тяжелый груз с вашей крови и внутренних органов.

Планируйте вашу программу голодания сегодня

Итак, если вы хотите достичь всего этого, будьте тверды и последовательны, планируйте для себя программу голодания и строго ей следуйте. Вероятно, не следует говорить всем, что вы собираетесь голодать, потому что обыватель обычно невежествен в этой области и не способен правильно оценить вашу программу. Я никогда не обсуждаю мою программу голодания с другими людьми, не имеющими понятия о чудесах и преимуществах голодания. Почему я должен обсуждать это с ними? Они еще полны представлениями о том, что если пропустят несколько приемов пищи, то будут смертельно истощены. Поэтому будьте достаточно благоразумны, чтобы не сообщать даже своей семье, что собираетесь делать. Вы просто получите кучу бесполезных советов. Много раз во время своего недельного голодания я продолжал свою обычную деятельность. Я читал лекции, и никто не замечал, что я совершенно голоден. Голодание — это очень интимное дело, это то, что принадлежит только вам, а не вашим друзьям или родственникам. Если вы твердо убеждены в своей правоте, то это все, что вам нужно. Поверьте в испытанную мудрость природы, ее очищающую, обновляющую и омолаживающую силу!

Разум должен управлять вашим телом, если вы хотите голодать успешно

Помните, я говорил вам: ПЛОТЬ ГЛУПА. У нее нет разума и воли. Если после чтения этой книги вы будете убеждены в том, что программа голодания придаст вашей жизни новое качество, значит, ваш разум обязан господствовать над плотью.

Ваш разум должен быть сильнее, чем желание вашей плоти, потому что ваше тело привыкло к тому, чтобы получать пищу в определенные промежутки времени.

Обыватель просыпается и немедленно завтракает. Желудок оказывается главенствующим, разум должен следовать за желаниями желудка. В результате выработки условного рефлекса желудок всегда ожидает завтрака. Для меня завтрак — ненужная еда. Организм отдыхал всю ночь, он не тратил энергии. Почему же человек после длительного отдыха должен загружать себе желудок обильным завтраком? Поэтому я еще раз повторяю: «Вы должны заработать пищу физической активностью!»

Другая причина, по которой я ратую за жизнь без завтрака, — это то, что завтраком истощается та энергия, которую организм накопил во время сна.

Утром ваша энергия — физическая, умственная и духовная — должна быть на самом высоком уровне. Именно она делает вас способным выполнять большую творческую и физическую работу.

Я доказывал школьникам и студентам колледжей, что лучше всего заниматься утром на голодный желудок. Большинство студентов плотно едят вечером, а потом пытаются заниматься. Что же происходит? Им приходится прилагать огромные усилия, чтобы заставить себя сконцентрироваться на учебе. Вероятно, после плотной еды мозг не может эффективно работать. Но дайте этим же студентам хороший ночной отдых и пусть они позавтракают через два-три часа после сна, они покажутся гениями. Я рассказывал об этом тысяче студентам, в том числе студентам-художникам, скульпторам, музыкантам, писателям.

Теперь понятно, почему я против плотного завтрака. Тяжелая пища требует больших затрат энергии, которая расходуется на пищеварение. Мозг остается обделенным, делая людей тугодумами, поскольку нервная энергия расходуется на низменные цели.

Давайте посмотрим на это с другой точки зрения. В течение долгих лет людям твердили, что «завтрак — наиболее важный прием пищи, он дает силы и энергию,

чтобы выполнять тяжелую утреннюю работу, неважно, физическую или умственную». Все это абсолютно ошибочно и не подтверждено научными фактами. После плотного завтрака рефлекторно вы чувствуете сытость и удовлетворенность, но у вас не прибавляется сил. Пройдет не один час, прежде чем эта пища будет усвоена системой пищеварения и даст энергию вашему организму. Пищеварение — очень сложный процесс. Каждый компонент завтрака должен быть переработан и расщеплен на мельчайшие химические фрагменты, чтобы их могли усвоить клетки.

Зарабатывайте свою пищу физической нагрузкой

Итак, вы видите, что питание — это дело привычки и условностей. Я не завтракаю уже более 50 лет. Я встаю рано утром, и если нахожусь в моем голливудском доме, то сажусь в машину и еду в прекрасный Гриффит-Парк в горах. За несколько часов добираюсь до вершины Маунт-Холливуд и сбегаю вниз. Если же я нахожусь на побережье в Санта-Моника, я бегаю по пляжу. Купаюсь в океане круглый год. Будучи в других местах, я гуляю или катаюсь на велосипеде. После нескольких часов энергичных упражнений возвращаюсь домой и выполняю свою творческую работу, составляю планы лекций, пишу статьи для журнала, посвященные здоровью, пишу книги. Около 11 часов я съедаю немного фруктов, а около 12 часов первый раз в день принимаю пищу. Я начинаю со свежего салата, основу которого составляют капуста и морковь, к которым я добавляю такие сырые овощи, как томаты, редис, сельдерей, бобы и наконец — половинка авокадо. Я съедаю один приготовленный желтый овощ, например морковь, или один зеленый овощ, например шпинат или листовую капусту, или что-нибудь, содержащее протеин. Конечно, предпочитаю орехи всех сортов или семена, такие, как семечки подсолнечника или тыквенные.

Я заработал еду физической нагрузкой, и мое тело теперь готово выделять пищеварительные соки, чтобы переварить все эти натуральные продукты и извлечь из них много энергии. Как вкусна естественная еда! Пищева-

рительные соки работают прекрасно, очищение кишечника полностью соответствуют числу приемов пищи.

Эта программа, состоящая из 12 трапез в неделю (один день я голодаю), не перегружает меня и не истощает энергию. Благодаря такой программе я приучил свой кишечник работать очень четко. Опорожнение происходит в течение часа после моего ленча и в течение часа после ужина.

Единственное исключение, которое я изредка допускаю, это съедаю между трапезами яблоко или несколько ломтиков свежего ананаса. Когда появляются дыни и стоит жара, я с удовольствием освежаюсь ломтиком дыни.

Большинство людей постоянно болеют или почти болеют, на мой взгляд, потому, что пытаются переработать огромное количество избыточной пищи, которую они поглощают.

Еда — это спорт в Америке!

Таковы причины, по которым 65-70 процентов населения США имеют лишний вес. Еда стала спортом в Америке! Люди едят постоянно — завтрак, потом кофе, потом ленч, потом послеобеденный кофе. Они едят плотный ужин задолго до того, как предыдущая еда будет переварена пищеварительной системой, сидя перед телевизором. Неудивительно, что они постоянно жалуются на усталость! Даже самый здоровый человек в конце концов истощит свою жизненную энергию постоянным перееданием, и ее не хватит для выведения из организма всего лишнего!

Поддерживайте чистоту в своем организме!

В болезнях и преждевременном старении нет никакой тайны. Вас наказывают за плохие привычки, точнее не за них, а с их помощью. Если вы привыкли накапливать пищу в вашем перегруженном пищеварительном тракте, который не может с ней справиться, то она только отравляет миллиарды ваших клеток. Вы больны, ослаблены и преждевременно стареете, потому что не научились поддерживать чистоту в своем организме. Секрет здоровья и долголетия можно сфор-

мулировать в трех словах: «Очищайте ваш организм!» Выгравируйте эти мудрые слова на граните вашего мозга. Повторяйте их еще и еще. Для того чтобы лучше затвердить: «Очищайте ваш организм»! Голодание — это единственный метод очищения организма и его омоложения, потому что это естественный путь самой природы. Никто не сможет сделать этого за вас. Это ваше личное дело, и оно ничего вам не стоит, кроме силы воли. Помните, что жизнь — выживание наиболее приспособленных, а голодание — средство для выживания, средство самосохранения.

Готовы ли вы к голоданию?

Если вы без всяких сомнений убеждены, что голодание будет вам полезно, значит, вы готовы. Помните, что, если вашим сознанием и подсознанием овладела идея голодать для очищения, успех обеспечен. Ведь вы таким образом внушили каждой клетке, что вы верите, что голодание приведет вас в хорошее состояние. Каждая ваша клетка в этом случае будет готова принять вашу команду.

Начинайте с 24-часового голодания на дистиллированной воде. В течение этих 24 часов вы не должны принимать ничего, кроме дистиллированной воды. Если вы при этом станете есть фрукты, то это уже будет не голодание, а фруктовая диета. Если вы станете пить в этот период фруктовые или овощные соки, то это также перестает быть полным голоданием, а превращается в овощную или фруктовую диету. Я хочу, чтобы вы имели в виду: голодание — это отсутствие чего бы то ни было в желудке, кроме дистиллированной воды. Вы можете голодать от ленча до ленча или от ужина до ужина, так чтобы воздержаться от еды в течение 24 часов. Если вы привыкли к кофе, чаю, пиву или алкогольным напиткам, то употребление их может привести к нежелательным реакциям, в частности — к головным болям.

Помните, что голодание поможет вам бросить вредную привычку пользоваться стимуляторами, потому что в течение этого 24-часового голодания на дистиллированной воде вы удаляете из организма через органы выделения застарелые остатки ядовитых веществ.

Во время 24-часового голодания большинство людей продолжает спокойно жить своей обычной будничной жизнью, хотя они могут ощущать некоторый дискомфорт, а иногда легкое беспокойство в желудке. Но все проходит гладко и успешно, если вы дадите своему разуму возможность возобладать над плотью. Ведь именно головной мозг должен управлять желудком, а не наоборот!

Три необходимые привычки

Есть три необходимые привычки,
которые при любых условиях сделают
доступными любую вещь, какую
только может вообразить человек:
привычка к труду,
привычка к здоровью,
привычка к учению.
Если вы обладаете этими привычками
и вас любит женщина, у которой
тоже есть эти привычки, вы будете
счастливы ныне и всегда, она будет
счастлива тоже.

Элберт Хаббард

Глава 6

ПОЧЕМУ Я ПЬЮ ТОЛЬКО ДИСТИЛЛИРОВАННУЮ ВОДУ

В этой книге, когда я говорю о голодании, я постоянно твержу: «Не принимайте абсолютно ничего, даже фруктовых или овощных соков, и пейте только дистиллированную воду».

Дистиллированная вода — это чистая вода H_2O. Эта формула означает, что она содержит две части водорода и одну часть кислорода.

Если вы пьете дождевую или талую воду, то в ней нет никаких минеральных веществ. Она свободна от минералов на сто процентов.

Если вы пьете фруктовые или овощные соки, то вы пьете дистиллированную воду плюс некоторые питательные вещества, растворенные в ней, например, природный сахар, микроэлементы и витамины.

Если вы пьете чистую воду из озера, из реки или из другого водоема, то знайте, что это не дистиллированная вода, она содержит растворенные минералы. Иногда такую воду называют жесткой, что означает, что в ней высокая концентрация неорганических минералов.

А теперь разрешите преподать небольшой урок химии. Существуют два рода веществ: органические и неорганические.

Неорганические вещества инертны, а это значит, что они не могут усваиваться живыми тканями.

Наш организм состоит из 16 элементов, которые происходят из живых или живших организмов. Мы едим яблоко или любой другой фрукт или овощ, это вещество является органическим. Оно жило определенное время до тех пор, пока не было снято с куста или дерева. То же касается и пищи животного происхождения — мяса, рыбы, молока, сыра, яиц.

Органические вещества жизненно необходимы для поддержания нашей жизни и здоровья. Если бы мы оказались на необитаемом острове, где ничего не растет, то мы были бы обречены на смерть. Потому что даже если почва под нашими ногами и содержит эти 16 элементов, наш организм не в состоянии усвоить их. Только растение может усвоить эти элементы из почвы. Ни один человек не может извлечь питание из неорганических веществ.

Много лет назад я был в экспедиции в Китае, когда часть этой страны страдала от засухи и голода. Я видел своими глазами, как несчастные люди ели землю в надеж-

де утолить голод. Они умирали ужасной смертью, так как неорганические минеральные почвы не могли их насытить.

Годами я слышу рассуждения о том, что какая-то вода богата минералами. О чем, собственно, идет речь? Ведь неорганические вещества только обременяют наш организм, они инертны и являются причиной образования камней в почках и желчном пузыре, а также кислотных кристаллов в артериях, венах и других частях тела.

Я вырос в той части Вирджинии, где питьевая вода жесткая. Она насыщена такими неорганическими веществами, как натрий, железо и кальций. Многие мои родственники и друзья умерли от болезней почек. Почти все они преждевременно состарились, потому что неорганические вещества накапливаются на стенках артерий и вен, что ведет к их отвердению, а затем и смерти. Один мой дядя умер в знаменитом госпитале имени Джона Гопкинса в Балтиморе, штат Мериленд, когда ему было лишь 48 лет. Врачи после вскрытия говорили, что его артерии были жестки, словно глиняные трубки, — до такой степени их стенки пропитались неорганическими веществами.

Вы, вероятно, услышите такие слова: «Дистиллированная вода — это мертвая вода, даже рыбы не могут жить в ней». Конечно, рыбы не могут жить в свежедистиллированной воде долгое время, потому что нуждаются в растительности, которая есть в реках, озерах и морях.

Давайте посмотрим на это с другой стороны. Предположим, вы находитесь на большом пассажирском судне, следующем в Японию. Предположим, корабль потерпел крушение и вы и еще несколько человек в спасательной лодке в течение нескольких дней вынуждены находиться в открытом море. Единственной доступной для вас водой будет дождевая. Вряд ли вы скажете: «Дождевая вода — это дистиллированная вода, пить я ее не буду, потому что она — мертвая». Вы, конечно, будете ее пить и таким образом станете одним из миллионов людей на земле, которые пьют только дождевую воду. Многие вообще употребляют лишь дождевую воду. На Бермудских остро-

вах почва настолько пористая, что вода не задерживается в ней, поэтому люди делают крыши на домах так, чтобы собирать всю дождевую воду и сливать ее потом в резервуары.

Огромный замок могущественного императора Тиберия на Капри, императора, который правил миром во времена Христа, имел замечательный резервуар для собирания дождевой воды в стенах замка. Сегодня, спустя 2000 лет, обитатели острова пользуются этим резервуаром во время засухи. Я это видел своими глазами. Если вы посетите остров Капри, вы увидите то же.

Много лет назад, когда мы с моим покойным другом Дугласом Фербенксом несколько месяцев путешествовали по Полинезийским островам, мы видели красивых и здоровых туземцев, которые никогда не пили никакой воды, кроме дистиллированной, потому что их острова окружены Тихим океаном. Ведь морская вода непригодна для питья из-за высокого содержания солей. Острова лежат на пористом коралле, который не может удерживать воду, поэтому туземцы пьют только дождевую воду или свежую чистую влагу из кокосовых орехов. Я никогда и нигде более не встречал столь красивых и ярких представителей мужского и женского пола. На нашей яхте было несколько врачей, которые тщательно обследовали самых старых жителей этих островов, и один кардиолог сказал мне, что ему еще не доводилось видеть так хорошо сохранившихся стариков. Обратите внимание, я говорю о людях старых, пожилых. Но сами они не знали своего возраста, у них в языке даже нет таких слов. Они никогда не отмечают дни рождения, потому что мало меняются с годами. Эти старики танцуют национальные темпераментные танцы не хуже молодых.

Несколько лет назад я совершил экспедицию в дальние горы Атласа в Марокко. И там я видел могучих людей, живущих среди пустынь. Пили они только дождевую воду.

В аптеках всего мира любое лекарство готовится только на дистиллированной воде.

Неверно, что дистиллированная вода вымывает органические вещества из организма. Она — не мертвая вода. Она — наиболее чистая вода, которую может пить человек. Дистиллированная вода помогает растворять токсины, которые накапливаются в организме современного цивилизованного человека, она проходит через почки, не оставляя там неорганических остатков камней. Это мягкая вода. Вымойте свои волосы в дистиллированной воде, и вы в этом убедитесь.

Вода на Земле очищается перегонкой. Солнце испаряет воду, собирает в облака, они наполняются и разражаются дождем — чистой водой, одним из великих чудес Природы.

Более 50 лет назад я предсказывал: однажды человеку станет так необходима чистая вода, что придется строить огромные опреснительные станции, чтобы превратить соленую морскую воду в чистую воду, необходимую для всеобщего потребления. Я дожил до того времени, когда это предсказание сбылось. На большой военной базе США в Гуантанамо на Кубе вся вода, используемая военным персоналом, дистиллированная.

В составе американского военно-морского флота есть огромные суда с многотысячными экипажами. Эти корабли не могут хранить большие запасы пресной воды. Они опресняют морскую воду для своего персонала.

Ко мне домой в Голливуде, штат Калифорния, дистиллированная вода доставляется в 20-литровых сосудах для домашнего использования, есть такая вода и в моем офисе. Ее можно приобрести в Америке в любом большом магазине. Ее используют для детского питания и в других целях.

В тысячах домов имеются смягчители воды для домашних нужд, так как жесткая вода плохо действует на кожу детей и на руки при стирке. Но, пожалуйста, не пейте из смягчителей. На мой взгляд, это далеко не лучший вариант. Попробуйте пить только дистиллированную воду в течение года, и вы уже никогда не захотите другой. При голодании не пейте ничего, кроме дистиллированной воды.

Здоровье — это наиболее естественное состояние в мире.

Здоровым быть естественно, потому что мы являемся частью природы. Природа старается изо всех сил поддерживать нас в хорошем состоянии, потому что она нуждается в нас для своих дел.

Элберт Хаббард

Глава 7

СКОЛЬКО НАДО ГОЛОДАТЬ?

Что в первую очередь посоветовать начинающим?

Не следует сразу голодать более десяти дней, причем надо быть это время под наблюдением квалифицированного человека, имеющего многолетний успешный опыт голодания.

Голодание — научный метод очищения организма, и должно оно проводиться по-научному. На мой взгляд, 60-70 процентов из так называемых «здоровых» на сегодняшний день людей и 85-95 процентов серьезно больных могут умереть при удалении ядов, накопленных в организме, если попытаются предпринять длительный голод, скажем в 21-35 дней.

Длительное голодание должно проводиться под наблюдением специалиста, потому что он может лучше определить тот момент, когда лучше прервать голодание. Специалист следит за тем, как почки избавляют нас от ядов. Он несколько раз в день исследует мочу, и если удаляется слишком много токсичных веществ, что вызывает перегрузку почек, голодание следует немедленно прервать.

Итак, даже самый квалифицированный специалист не может сказать человеку: «Вам следует голодать 30 или 40 дней». Я часто наблюдал, как люди начинали голодание на срок, который я примерно определял в 21-25 дней. Но в первые же шесть дней приходило в движение так много

токсичных веществ, что я немедленно прерывал голодание. Голодающий затем переводился на естественную диету, и через несколько недель попытка повторялась. Но если опять ядов высвобождалось слишком много, то голодание снова приходилось прерывать.

Я слышал, как неквалифицированные люди говорили: «Чем дольше голодание, тем лучше протекает внутреннее очищение». В это я определенно не верю, потому что современный цивилизованный человек очень слаб. Ни одно из созданий природы не издевается так жестоко над законами питания, как человек, ни одно из созданий природы не питается так несдержанно, как человек.

Я хочу быть правильно понятым: человек не может переступить через законы природы. Пытаясь нарушить естественный закон, он разрушает себя. Может ли человек нарушить закон тяготения? Может ли человек спрыгнуть с 25-го этажа и не разбиться? Конечно, нет. Это так же справедливо и по отношению к естественным законам питания. Да, человеку можно внушить, что следует есть переработанную, безжизненную и мертвую пищу. Ведь человек так доверчив к пропаганде, особенно если она относится к проблемам здоровья и долголетия. А болезнь стоит дорого.

Кто тратит массу денег на врачей, сестер, больницы, операции и лекарства? Мы!

Кто тратит на сохранение жизни денег больше, чем любая другая нация в мире? Мы!

Кто создает многочисленные фонды для борьбы с болезнями, фонды, которые уже надоели нашему населению? Мы!

Кто настроил домов отдыха, клиник и санаториев больше, чем любая другая нация на Земле? Мы!

Кто тратит больше всех денег на журналы, газеты, телевизионные и радиопередачи, пропагандирующие различные лечебные средства? Мы!

Кто принимает неимоверное количество аспирина и других болеутоляющих лекарств? Мы!

Мы создали специальный аспирин для детей, потому что даже они нуждаются в болеутоляющих средствах. С моей точки зрения, аспирин в любой форме и в любом виде,

чистый или в соединении с другими веществами, является потенциально опасным лекарством, и люди, которые используют его слишком часто, подвергаются серьезному риску.

Назову еще одну причину, по которой я против длительного голодания, если оно проводится без наблюдения специалиста. Средний человек заражен не только токсичными ядами в результате неправильного питания, загрязнения воздуха и воды химическими отходами и солью, но также и остатками множества принятых им лекарств, которые надолго откладываются в его тканях. Поэтому длительное голодание для очистки организма в теории хорошо, но на практике нет.

В моей практике я добивался наибольших успехов короткими курсами голодания, хотя часто наблюдал и удачные длительные периоды.

При 24-36-часовом голодании в неделю я обнаруживал очищение организма. При этом хорошо помогает отказ от любого завтрака (за исключение свежих фруктов, их я считаю не едой, а только подкреплением). Следуя программе питания только естественными продуктами, человек, который хочет обрести жизнеспособность и долголетие, может за несколько месяцев подготовить себя к трех-четырехдневному голоданию. После четырех месяцев еженедельных голоданий и нескольких трех-четырехдневных голоданий человек готов к семидневному голоданию. К этому времени большое количество токсичных веществ уже удалено из организма.

После шести месяцев очищения провести семидневное голодание окажется довольно просто. Первое семидневное голодание даст чудесный результат, потому что эффект очищения будет совершенно ошеломительным. Еще через несколько месяцев человек будут готов к десятидневному голоданию, и опять это приведет к суперочищению каждой клеточки организма.

Опыт голодания

Следуя такой разумной и логичной программе внутреннего очищения, вы будете так наполнены новыми радостями, что голодание станет необходимой частью вашей жизни. День за днем, наблюдая чудо обновления, происхо-

дящее в организме и в душе, вы будете наслаждаться тем, что пришли к правильной жизни, которая с каждым днем делает вас все более совершенным.

Сколько следует голодать?

Большинство людей тратят значительную часть своей короткой жизни на разрушение самих себя, но стоит, очевидно, посвятить себя совсем иному образу жизни. Так как все подчиняется закону компенсации, вы будете вознаграждены за усилия, которые затратили. Для меня любое усилие, затраченное на достижение здоровья и долголетия, оправданное усилие. Я нашел то, что искал в жизни.

Чем чаще вы голодаете, тем дольше вы сможете голодать

Я не хочу ограничивать срок вашего голодания десятью днями. Но я не советую голодать более десяти дней, пока вы не испытаете как минимум шести десятидневных голоданий с трехмесячными интервалами. С таким багажом вы сможете успешно голодать 15 дней. С помощью такого голодания вы проведете великолепную чистку организма. Вы уже знаете, что следует тут ожидать. А если вы затем захотите попробовать 21-30-дневное голодание, то вы уже будете знать, как его проводить.

Что касается меня, то я чувствую, что мои еженедельные голодания по 24-36 часов и семи-десятидневные голодания четыре раза в год оказываются вполне для меня достаточными. Я принимаю пищу только 12 раз в неделю и иногда меньше, потому что я никогда не ем, если не чувствую настоящий голод.

Позвольте мне еще раз подчеркнуть, что голодание — это наука. Поэтому не принуждайте себя к длительным голоданиям только потому, что вы ждете от этого чудес. Ориентируйтесь на рекомендации опытного специалиста. А специалист подтвердит, что больше пользы вам принесут более короткие голодания.

Ваши 24-36-часовые еженедельные голодания, трех-четырехдневные ежемесячные голодания и семи-десятидневные ежеквартальные голодания обогатят вас таким опытом, который позволит подготовиться к более длительным срокам голодания.

Лично я не верю в продолжительные голодания, если только они не являются необходимостью (в этом случае наблюдение специалиста строго обязательно). Тысячи моих учеников по всему миру следуют программе, предложенной вам в этой книге. Они довольны и вполне удовлетворены теми чудесными результатами, которых им удалось достигнуть.

Глава 8

КАКАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ГОЛОДАНИЯ ПРИВЕДЕТ К НАИЛУЧШИМ РЕЗУЛЬТАТАМ?

Даже среди специалистов имеются разногласия по вопросу о том, какой продолжительности должно быть голодание, чтобы приносить наибольшую пользу.

В Англии считают наилучшим тридцатидневное голодание. Поэтому большинство людей, которые проводят голодание в английских клиниках, предпочитают 30-дневный курс. Под наблюдением английских врачей голодающий обычно большую часть времени проводит в постели, и ему позволяется вставать только на несколько минут.

В Германии считают лучшим сроком 21 день. Французы выступают в пользу 14-дневного голодания.

У нас в Соединенных Штатах чаще всего голодание проводят в течение 30 дней.

В зарубежных и американских клиниках лечебное голодание проводится под руководством специалистов, которые хорошо подготовлены, имеют глубокие знания и хорошие успехи в борьбе с самыми разными недугами.

Голодание — это чудесная наука, и ей надо много учиться.

Однако в мире имеются сотни людей, которые проводили самостоятельные голодания в течение 30 дней и больше. В моих путешествиях по разным странам с лекциями о здоровье, когда я говорю о голодании, то всегда спрашиваю у аудитории, кто из слушателей испытывал голодание. Я обнаружил, что у меня много учеников, которые самостоятельно, без врачебного контроля голодали 30 дней и больше и достигали при этом прекрасных результатов. Но я все-таки уверен, что, если человек собирается голодать 30 дней, ему следует быть под наблюдением специалиста, который знает, как контролировать голодание. Он поможет вам, когда высвобождение ядов идет с большими трудностями.

Я верю в короткие голодания при хорошем питании и здоровом образе жизни

Вот моя теория в науке о голодании. Прежде всего надо считаться с природой человека, а в каждом из нас довольно много страхов. Я верю, что больше людей будут практиковать голодание, если сроки голодания будут короткими. Многие охотно идут на 24-часовое или 36-часовое голодание, а когда видят, что чувствуют себя все лучше и лучше, пытаются перейти к трехдневному голоданию, потому что приобретают достаточную для этого уверенность. Следующий шаг, как вы знаете, голодание от семи до десяти дней. Многие из моих учеников, которые много раз голодали по десять дней и имели хорошие результаты, проводят порой 15-дневные голодания. Некоторые дошли до 21 дня, а другие попробовали 30 дней под собственным контролем.

Но начинали они с 24-часового голодания и постепенно перешли к более длительным срокам голодания. Чем больший опыт вы приобретаете, тем сильнее становится ваша вера в голодание.

Если вы никогда не голодали перед этим, то начинайте с одного еженедельного 24-36-часового голодания. И тогда вы сами сможете судить о чудодейственной силе голодания.

Вы можете добиться полного очищения организма короткими сроками голодания. И помните, что этот эффект накапливается: чем чаще вы голодаете, тем чище становится ваш организм, а между голоданиями вы должны поддерживать здоровый образ жизни.

Ничто так не меняет человека, как перемена от худшего к лучшему.

Моя личная программа голодания

Я сознаю ту огромную пользу, которую получаю от голодания, то же можно сказать о всей моей семье.

Каждую неделю без единого пропуска я провожу 24- или 36-часовое голодание. Кроме того, я голодаю от 7 до 10 дней четыре раза в год. В течение многих лет, когда я следую этому графику и поддерживаю себя в отличном состоянии, я живу словно ожившая динамомашина. Мой день насыщен больше, чем год у иного человека. Я обладаю неограниченной энергией для работы и игры. Я никогда не устаю, не бываю сонным. Я постоянно активен и умственно, и физически. Мне приходится читать много лекций, путешествовать по всему миру, писать и выполнять много других обязанностей. Но у меня на все хватает времени и сил.

Все мое свободное время я провожу с молодыми мужчинами и женщинами или с детьми, которые обращаются со мной как с ровесником и так же молоды душой и телом, как и я. А вот от преждевременно состарившихся людей я держусь подальше, потому что они действуют на меня отрицательно. Они так долго убеждали себя, что они старые и конченые люди, что это в самом дело состарило их. Многие из них в духовном отношении умерли уже лет тридцать назад и ходят по земле только для того, чтобы сэкономить на похоронных расходах.

Я занимаюсь в спортивном, теннисном, водном, альпинистском, танцевальном клубах. И всегда нахожусь там, где кипучая деятельность. Мне нравятся темпераментные

танцы, такие, как твист, которые дают мне возможность быть физически активным и сохранять хорошее настроение.

Я люблю танцевать под гавайскую музыку. Когда читаю лекции на Гавайских островах, очень часто участвую там в танцевальных вечерах.

Когда ваше тело очищено голоданием и вы ведете естественный здоровый образ жизни, вы постоянно чудесно чувствуете себя. Потому что природа создала человека для счастья, создала его уравновешенным, свободным от страхов, стрессов и перегрузок.

Лучшая служба, которую может сослужить вам книга, это не только сообщать истину, но заставлять задумываться над ней.

Элберт Хаббард

Глава 9

КАК ПРОВОДИТЬ 24-ЧАСОВОЕ ГОЛОДАНИЕ

Ваше 24-часовое голодание должно продолжаться от ленча до ленча или от ужина до ужина. Вы при этом должны воздерживаться от любой твердой пищи и фруктов, а также от фруктовых и овощных соков. Такое голодание известно как полное голодание, проводимое только на дистилированной воде.

Допустимо только одно исключение в 24-часовом голодании. Если хотите, добавьте в стакан дистиллированной воды одну треть чайной ложечки натурального меда или одну чайную ложку лимонного сока. Эти добавки действуют как растворители токсичных веществ и слизи. Это делается не для того, чтобы «поддержать ваши силы», а чтобы вода стала

приятнее на вкус и, как я уже говорил, для растворения слизи и токсичных веществ, чтобы их можно было легко пропустить через естественный фильтр нашего организма — почки. Почки играют самую важную роль в этом однодневном голодании, так же, как в 36-часовом голодании и в семидесятидневном голодании. Вот почему во время любого голодания очень важно пить большие количества дистиллированной воды.

Я уже говорил, как важно сохранять мочу после 24-часового голодания, бутылки держите в прохладном месте в течение нескольких недель. Вы увидите своими собственными глазами яды в виде слизи и кристаллов, которые выводятся почками из организма.

Чудо-органы

Каждая из двух почек у нас в организме имеет миллион эффективно работающих фильтров, и когда организм голодает, почки занимаются активным удалением токсинов. Все жизненные силы и нервная энергия организма работает без устали, потому что они теперь не заняты бесплодной работой по пережевыванию пищи, ее перевариванию и переработке. Вы даже представить себе не можете, насколько мощные жизненные силы содержатся в вашем организме, пока не дадите им возможность проявить себя.

Пока токсины остаются в вашем организме, вы можете себя не очень хорошо чувствовать во время голодания. Но по мере того, как жизненные силы будут вымывать эти яды из организма через почки, ваше самочувствие будет улучшаться.

Многократно используя голодание, вы сможете избавиться от остатков старых лекарств, которые захоронены в ваших тканях за долгие годы. Позвольте мне рассказать об одном случае из моего собственного опыта первых голоданий.

Мой организм был столь закислен, что ребенком я переболел буквально всеми детскими болезнями: свинкой, корью, коклюшем — вы можете назвать любое детское заболевание и не ошибетесь: я болел им. Все это время я принимал большие количества лекарства под названием «каломель», содержащее ртуть.

Швейцарский доктор — мой спаситель

Восстановив здоровье в санатории доктора Августа Роллье в швейцарском городе Лозанна, я приступил к своей программе регулярного голодания. Так прожил пять лет. Однажды приступил к десятидневному голоданию, и тут случилось чудо. Я был на своей старой фамильной ферме в Вирджинии, на седьмой день голодания катался на каноэ по реке, наслаждаясь солнцем и свежим воздухом. Вдруг начались страшные боли в желудке, подобного в моей жизни не было. С большим трудом добрался я до берега, освободил желудок, а потом почувствовал, как наружу вышло примерно треть чашки ртути из «каломеля», который я принимал в детстве. Этот случай резко изменил мое физическое состояние. С этого дня я наконец узнал, что такое прекрасное здоровье. Мои жизненные силы сильно возросли в результате следования программе питания естественной живой пищей, голодания и использования всех сил природы, таких, как свежий воздух, солнце, физические упражнения и купания. Я уверен, что за эти годы я удалил остатки многих лекарств, которыми лечили мои детские болезни.

Поддерживайте свой моральный дух на высоком уровне

Я хочу, чтобы вы поняли, что даже если вы голодаете только один день, вы очищаете свой организм. Мысль о том, что вы создаете нестареющее, лишенное болезней и усталости тело, способна поддерживать ваш высокий и моральный дух во время голодания. Гоните от себя жалость к самому себе, любые отрицательные эмоции во время голодания. Каждый день во время голодания повторяйте:

1. В этот день я вручил мое тело в руки природы. Я обратился к высшим силам для внутреннего очищения и обновления.

2. Каждую минуту голодания я изгоняю опасные яды из моего организма. Каждый час, когда голодаю, я становлюсь все счастливее и счастливее.

3. Час за часом мой организм очищает себя.

4. При голодании я применяю тот же метод физического, духовного и умственного очищения, которым пользовались на протяжении веков великие учителя человечества.

5. Во время голодания я полностью контролирую свое состояние. Никакое ложное ощущение голода не заставит меня прекратить голодание. Я успешно завершу свое голодание, ибо верю в силы природы.

Повторяя эти слова, вы руководите каждой клеткой организма. Управление происходит как бы через подсознание. Вот почему я призываю вас не обсуждать вашу программу голодания со своими друзьями, родственниками и знакомыми! Голодание — сугубо личное дело каждого. Когда токсины выводятся из вашего организма, ваши ощущения будут не из приятных. Но вы должны повторять: «Это обязательно пройдет!» Будьте тверды и последовательны в своих намерениях, думайте о чудесных результатах, которые достигаются очищением организма. Радуйтесь этому.

После окончания 24-часового голодания самой вашей первой пищей должен быть салат из свежих овощей на основе натертой моркови и нарезанной капусты (можете использовать в качестве приправы лимонный или апельсиновый сок). Этот салат будет действовать в кишечнике словно веник. Он даст работу мышцам желудочно-кишечного тракта. За салатом должно следовать блюдо из вареных овощей. Это могут быть свежие тушеные помидоры. Тушеные томаты не являются закисляющими продуктами, если их употреблять без белого хлеба.

Помните, что не следует прерывать голодание такой пищей, как мясо, молоко, сыр, масло, рыба, а также орехи или семена. Ваш первый прием пищи должен состоять из салата и вареных овощей. Второй прием пищи может быть мясным или любым другим.

Как проводить трехдневное, семи- и десятидневное голодание

Голодание продолжительностью в три дня и больше следует проводить в идеальных условиях. Вы должны обеспечить себе возможность отдыхать в любое время, когда почувствуете, что

яды покидают ваш организм. В этот период вы можете почувствовать себя неважно и должны иметь возможность прилечь. В постели надо расслабиться и спокойно лежать, пока яды не выйдут из организма. Лучше не читать, не смотреть телевизор, не слушать радио и тем более не общаться с кем-либо. Вы должны отправиться в спальню и оставаться там в полном покое. Этот период дискомфорта пройдет, как только яды уйдут из вашего организма.

Еще раз повторяю, что во время длительного голодания вам не следует распространяться о том, чем вы занимаетесь, так как чужие отрицательные эмоции могут нарушить ваш оптимистичный настрой и мысли о чуде, происходящем в вашем организме во время голодания.

Голодание является для меня столь личным делом, что много лет назад в Калифорнии в горах Санта Моники неподалеку от каньона Топанга я построил небольшую хижину. В этом добровольном изгнании я часто проводил свои голодания. Если у вас есть возможность удалиться в какое-либо уединенное место и проводить голодание на свежем воздухе и в одиночестве, вы получите прекрасные результаты.

У нас в стране имеются несколько хороших заведений для голодания, где созданы замечательные условия. Многие мои ученики, которые регулярно голодают в период отпусков, отправляются в какое-нибудь тихое местечко и снимают там комнату. Я, конечно, не утверждаю, что для голодания необходимо покинуть дом: ваш дом — ваша крепость и скорее всего вам там спокойнее, чем где бы то ни было. Моя семья вся увлечена голоданием, и когда кто-нибудь из нас голодает, мы все проявляем к нему внимание и участие. Мы договорились не спрашивать друг друга о самочувствии во время голодания.

Голодание является столь интимным делом, что никто не может тут помочь вам. Поэтому лучше всего не обсуждать это ни с кем, даже с теми, кто сочувственно относится к вашему занятию. Когда вы голодаете от трех до десяти дней или более, вы находитесь на операционном столе природы. Природа избавляет вас от всего лишнего: от слизи, токсинов и других чужеродных веществ в вашем организме.

Постельный режим жизненно важен, так как все ваши

жизненные силы должны быть использованы на детоксикацию и внутреннее очищение. Если вам хочется прогуляться на свежем воздухе или принять солнечные ванны, делайте это только в том случае, если чувствуете в себе достаточно сил. Не принимайте длительные солнечные ванны, потому что они утомительны для нервной системы, физическая активность также утомит вас. Не делайте ничего, что могло бы растратить вашу энергию! В течение многих лет я рассказывал моим ученикам, что лучшие результаты при трех-десятидневном голодании дает соблюдение постельного режима. Чем голодающий больше спит, тем лучше. Если не можете спать, то просто расслабляйтесь. Хорошо на этот период полностью отстраниться от дел. Не думайте о своих проблемах, полностью освободитесь от лишних мыслей.

Не беспокойтесь о работе кишечника во время голодания

Людей, голодающих от трех до десяти дней, обычно беспокоит работа кишечника. Позвольте подчеркнуть: беспокоиться об этом не надо. После окончания голодания кишечник начнет снова выполнять свои функции. Я не верю в слабительные или клизмы во время голодания. Не верю в какое бы то ни было насилие над природой, а использование клизм, на мой взгляд, большей частью неестественно. Это же относится и к приему любых видов слабительного. У кишечника имеются свои собственные санитарные и антисептические средства, и остаток пищи, который находился в кишечнике перед началом голодания, будет нейтрализован еще до окончания голодания. Выводящая система природы совершенна, если не мешать ее естественной работе. Когда голодание заканчивается и вы едите пищу, которая хорошо сбалансирована по объему, влажности и вязкости, ваш кишечник будет действовать более естественно, чем когда-либо, потому что по меньшей мере 50 процентов вашего питания будет натуральным, состоящим из сырых фруктов и овощей в виде салатов. Вам следует есть много зелени и овощей. Не нужно есть мясо и рыбу более трех раз в неделю. Необходимость в

белках будет удовлетворена за счет орехов, семечек и овощей. Хлеб, который вы едите, следует подсушивать до тех пор, пока крахмал не перейдет в сахар, который хорошо усваивается. После голодания хорошо употреблять проросшие зерна пшеницы — очень полезную пищу.

Глава 10

Я ГОЛОДАЮ ПО СЕМЬ-ДЕСЯТЬ ДНЕЙ ЧЕТЫРЕ РАЗА В ГОД

Я верю в свою программу голодания. Она доказала свою эффективность на мне, моей семье, моих друзьях и тысячах моих учениках со всего мира. Моя программа включает в себя наряду с еженедельными голоданиями четыре больших голодания в году.

В начале каждого года я намечаю дни, когда мне удобнее голодать по семь-десять дней. Почему я говорю семь-десять дней? Причина, по которой я иногда голодаю только семь дней, в том, что в тот момент я чувствую, что этого срока будет достаточно для полноценной очистки всего организма.

Я занимаюсь голоданием уже столько лет, что очень тонко ощущаю его воздействие на мой организм. Некий внутренний голос подсказывает мне, когда надо прервать голодание. Итак, я обычно намечаю голодание в начале января. Как я уже сказал, иногда оно длиться семь дней, иногда восемь, порой девять или десять дней. Следующее голодание я намечаю на раннюю весну. Мое весеннее голодание всегда продолжается десять дней, так как я хочу после зимы «тщательно вычистить свой дом». Я часто вынужден читать лекции в душных залах и аудиториях. К сожалению, многие не переносят прохлады и избегают свежего воздуха в хорошо провентилированных помещениях. Поэтому я вынужден, пренебрегая собой, находиться в душных залах, без которых не могут обойтись дети современного цивилизованного мира.

Бог дал своим созданиям свет и воздух
И воды под небесами.
Но люди заперлись в душных берлогах
И там сами убивают себя.

Оливер Уэнделл Холмс

Я заметил, что голодание так очищает организм, так усиливает деятельность всех его систем, что терморегуляторная система организма начинает работать с идеальной эффективностью. Например, я могу покинуть свой дом около Палм Спрингса в Калифорнии в январе, когда термометр показывает плюс 27°С днем и около 16° — ночью, и отправиться на самолете в города Среднего Запада — такие, как Миннеаполис, штат Миннесота, или в Канаду, например, в Торонто, где температура 25-35°С ниже нуля. Благодаря регулярному голоданию и правильному питанию мой организм легко приспосабливается к жестокому холоду. Я выдерживаю неблагоприятную погоду порой лучше, чем уроженцы этих мест, давно привыкшие к такому климату.

Способность легко приспосабливаться к климату — лишь одно из чудес, которые происходят с организмом при голодании, дающем возможность удалить токсичные вещества и восстановить жизненные силы. Но как я уже говорил, когда я приезжаю в города с холодным климатом, я обнаруживаю, что залы и аудитории там натоплены чересчур сильно, а проветрены плохо. Воздух там перенасыщен углекислым газом, выдыхаемым слушателями. Вот почему так важно мое весеннее голодание. За десять дней я хочу удалить из организма токсины и вредные вещества, которые зимой попали в организм.

Третий период голодания приходится на середину лета, обычно вторую половину июля или августа. Это голодание переносится легче всего, ведь летом я ем много свежих овощей и фруктов, можно сказать, прямо с грядки. Я получаю от этого голодания удовольствия больше, чем от любого другого. В этот период я обычно по-прежнему физически и интеллектуально активен.

Мое осеннее голодание обычно приходится на конец октября или ноябрь.

Как я уже говорил, эффект от голодания обычно накапливается. Вы только представьте, какой физиологический отдых я даю своей системе пищеварения, голодая в общей сложности 75 дней в году. Отдыхает печень, желчный пузырь и гормональная система. Физиологический отдых, который я даю поджелудочной железе, позволяет ей более обильно выделять инсулин. То же касается и желудка, который после голода выделяет много соков, помогающих лучше переварить пищу. В ротовой полости вырабатывается больше слюны. Вы можете почувствовать сладкий вкус во рту, ваше дыхание становится чище. Чем больше вы голодаете, тем меньше запахов исходит от вас.

О вкусе и запахе

Несколько лет тому назад я наблюдал за программой голодания человека, который приехал в Калифорнию из Нью-Йорка. Он страдал от ужасающего запаха, который исходил от его тела, особенно от ног, рук, даже ладоней. Это был отвратительный гнилостный запах, и причина заключалась вовсе не в том, что этот человек долго не мылся. Он принимал теплые ванны три-четыре раза в день, использовал все виды дезодорантов, но не мог избавиться от ужасного запаха. Это доводило его до невротического состояния, поскольку он чувствовал себя социальным изгоем. Кроме того, он страдал тяжелым галитозом, его смрадное дыхание могло убить быка. Он использовал полоскания, мятные таблетки и жевательную резинку, но ничего не помогало.

Беседуя с этим человеком перед началом голодания, я понял, что он изнурен непосильной работой, семейными трудностями и финансовыми проблемами. Когда человек переутомлен, когда он растрачивает свою нервную энергию и истощает жизненные силы, органы выделения не могут эффективно выполнять свою работу.

Я сказал ему, что он потратил годы, чтобы довести себя до такого состояния, и что голодание и программа здорово-

го образа жизни также требуют времени, чтобы выполнить свою миссию. Он оказался интеллигентным и логично мыслящим человеком и попросил меня контролировать процесс его очищения. Мы начали с 36-часового голодания, а между голоданиями я постепенно добавлял все больше свежих фруктов и овощей в его тяжелый, насыщенный мясом и рафинированными углеводами рацион. Я считаю, что между неправильным рационом и естественным питанием должен быть переходный период. Нельзя заставить человеческий организм изменить свои привычки мгновенно. Такие изменения должны происходить постепенно. Вместо мясных блюд три раза в день он теперь ел мясо только раз в день. Белый хлеб заменил тостами.

Через некоторое время я назначил ему семидневное голодание. Первые три дня были очень тяжелыми, потому что организм бурно избавлялся от накопленных ядовитых веществ. Четыре дня его сильно тошнило. А на пятый день тело покрылось сыпью. Запах, который исходил от его тела и от его дыхания, был абсолютно непереносим. Мне порой казалось, что для того, чтобы находиться рядом с ним, надо надевать противогаз. Каждое утро я забирал пробу его мочи, первый посев за день. Я плотно закрывал банку, надписывал ее и ставил на полку для охлаждения и отстаивания. Через несколько недель казалось совершенно невероятным, как такая темная, мутная моча вообще могла исходить от человека.

После этого голодания я исключил большую часть неестественной пищи, добавил свежих овощей и фруктов, а еще через несколько недель предписал десятидневное голодание. На сей раз голодание проходило для него значительно легче, но токсины продолжали выделяться. Это были так называемые латентные яды, они накапливаются в клетках тела. Требуется большая программа голодания и щелочного питания, чтобы сдвинуть с места этот накопленный мертвый материал, чреватый большими бедами. Например, в клубах и на лекциях мне часто говорят: «Мистер Брэгг, при всем уважении к вашей теории я совершенно здоровый человек. Я ем все, что моей душе угодно, пью столько кофе, сколько мне хочется, питаюсь так, как питается любой нормальный человек». Они пытаются дока-

зать мне, что они здоровы и сильны. Но я знаю больше, чем они. Я знаю, что яды накапливаются в их тканях и однажды выйдут из-под контроля. Тогда человек смертельно заболеет.

Да, многие по наследству получают отменное здоровье. Они нередко смеются и издеваются над законами природы, порой даже кажется, что эти законы их не касаются. Но расплата обязательно наступает. Она наступает в тот день, когда природа начинает свой процесс очищения, выводя из организма вредные вещества. Поверьте мне, я насмотрелся на этих здоровых от природы людей, которые могли есть и пить все, что им заблагорассудится, курить, не спать и работать по 18 часов в сутки. Потом их скручивало так, что их отправляли в больницу. Я видел, как они корчились от боли, страдая так, что при виде их мучений у меня на глазах выступали слезы. Мне горько говорить, но я знаю, что этих крепких людей ожидает преждевременная смерть.

Понимая все это, я обращался с моим нью-йоркским пациентом весьма осторожно. Я был вполне доволен тем, что он следовал своей программе упорно и настойчиво. Потребовался почти год голодания и естественного образа жизни, чтобы победить его упрямых врагов. Сейчас этот человек имеет чистое, здоровое дыхание. От его тела уже не исходит ужасный запах. Он стал совершенно другим человеком. Он не только победил врагов внутри своего организма, он сбросил со своего возраста почти 20 лет. Сейчас он представляет собой симпатичного, молодо выглядящего, крепкого обаятельного человека. Он стал гораздо спокойнее и уравновешеннее.

Большинство людей ждут, пока что-нибудь не случится, тогда они начинают действовать.

Но я верю, что унция профилактики намного лучше, чем фунт лечения.

Вы, читающие эту книгу, не должны ждать, пока природа ударит вас своим процессом детоксикации. Гораздо логичнее и разумнее своевременно давать организму физиологический покой и возможность очиститься самому. Дайте возможность организму избавиться от накопленных ядов. Ведь современная сложная цивилизация постоянно обрушивает на нас поток ядовитых веществ.

Глава 11

КАК ЗАВЕРШИТЬ СЕМИДНЕВНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Во время семидневного голодания ваш желудок и весь кишечный тракт ужимаются, а когда придет время прекратить голодание, надо поступить следующим образом: на седьмой день голодания, примерно в пять часов вечера, снимите кожицу с четырех-пяти помидоров среднего размера, разрежьте их, бросьте в кипящую воду и сразу снимите с огня. Остудите их, съешьте, когда появится аппетит. На утро восьмого дня приготовьте салат из тертой моркови и капусты, выжмите примерно половину апельсина. После этого можно съесть небольшую тарелку тушеной зелени. С этим блюдом можно съесть два тостика из цельного пшеничного хлеба. Как я уже говорил, эту первую пищу следует есть утром. В течение дня можно пить столько дистиллированной воды, сколько захочется.

На обед можете съесть салат из тертой моркови, нарезанного сельдерея и капусты, приправленный апельсиновым соком. За салатом могут последовать два овощных блюда (вареных) — молодая капуста, тыква, морковь или зеленый горошек. К этому можно взять два тостика. Такая пища совсем не содержит жира.

На утро девятого дня можно съесть любой свежий фрукт (банан, апельсин, грейпфрут или яблоко). К этому можно добавить две столовых ложки проросшей пшеницы, подсластить их медом (но не более одной столовой ложки). Днем можно съесть салат из тертой моркови, капусты и сельдерея, одно горячее овощное блюдо и один тостик. Вечером можно съесть ужин из листьев салата, кресс-салата и томатов и двух овощных блюд. Начиная с десятого дня можно питаться согласно меню, приведенному в конце книги.

Как завершить десятидневное голодание

Между семи- и десятидневным голоданием разница небольшая. На десятый день около пяти часов пополудни съешьте помидоры, а затем следуйте такому же графику, который описан выше.

Не ешьте больше, чем вам хочется. Помните, что вы прожили без пищи от семи до десяти дней и к этому времени потеряли аппетит. То, что вы начали есть, еще не означает немедленного прилива энергии. Требуется время, чтобы организм перешел от программы детоксикации к программе насыщения.

И снова — не беспокойтесь об опорожнении кишечника

Организму требуется день или два, чтобы снова привыкнуть к питанию, поэтому не волнуйтесь, если ваш кишечник не сумеет на это отреагировать. Во многих случаях первое опорожнение кишечника происходит вскоре после первого приема пищи, прерывающего голодание, но это сугубо индивидуально, поэтому мы не можем установить норму для всех. Я надеюсь, что вы будете терпеливы по отношению к природе и не станете заставлять кишечник работать против его желаний. Природа снабдила кишечник своей собственной санитарной и антисептической системой, и эта система в нужное время сама приходит к естественным действиям. Вы едите пищу, которая стимулирует перистальтику кишечника.

Если вы следуете всем приведенным здесь предписаниям относительно меню, то вы наладите регулярную и здоровую систему выделения.

Идеальная программа для хорошего пищеварения

Живя на диете, содержащей все необходимое, я придерживаюсь следующего порядка. Первое опорожнение кишечника происходит рано утром после пробуждения. Несколько вращательных движений тела позволяют мне добиться полного

освобождения. Как я уже говорил, я обычно не завтракаю, так как считаю, что такой режим питания более полезен для здоровья. Через несколько часов после пробуждения съедаю что-нибудь из свежих фруктов — кусочки ананаса, банана, апельсина или несколько абрикосов. Могу съесть и чернослив.

Примерно через час после этого совершаю мой первый за день прием пищи, обычно это салат из свежих овощей на основе моркови, капусты и зелени. К этому обычно добавляю авокадо, что вместе с капустой, морковью и зеленью становится хорошим стимулятором для работы пищеварительного тракта.

Я взял за правило первым делом съедать салат. Поскольку считаю, что мы должны приучить свой организм к восприятию только натуральной пищи. Большинство начинают трапезу с супа или бульона, а также сандвичей или хлеба. На мой взгляд, это совершенно неверно, поскольку именно сырая пища в начале трапезы стимулирует выделение пищеварительных соков, ведь сырые овощи более богаты натуральными стимуляторами. Это необходимо для правильного пищеварения. Поэтому я настаиваю на том, чтобы в начале каждого приема пищи вы съедали свежие овощи, и после нескольких лет такого питания вы почувствуете, что ваш организм не воспринимает иного начала еды. В результате вы сможете довести свое потребление свежих овощей и фруктов до 60 процентов рациона.

Свежие овощи и фрукты — это пища, богатая жизненными силами, именно такая пища, которая приготовлена для нас природой, это живые продукты, аккумулировавшие солнечную энергию.

Я не собираюсь утверждать, что ваш рацион должен на 100 процентов состоять из сырых овощей и фруктов, потому что не думаю, что современный цивилизованный человек может жить так, как жили его предки пять-шесть тысяч лет назад. Вот почему я полагаю, что идеальная диета на 60 процентов состоит из сырых фруктов и овощей и на 20 процентов из белковой пищи. Этот белок может быть в виде мяса, рыбы, яиц, натурального сыра или в растительном виде, например, в орехах и семечках. Пивные дрожжи и проросшая пшеница также могут быть важной частью белкового питания.

Последние 20 процентов рациона, в свою очередь, делятся на три части. Одна треть — это натуральный крахмал, получаемый из хлеба, риса, бобовых. Другая треть — натуральные сахара, содержащиеся в сухофруктах, меде, в соках. Последняя треть состоит из натуральных ненасыщенных жиров, таких, как подсолнечное, оливковое и соевое масло или любых других ненасыщенных масел.

Натуральный крахмал, сахара и масла — это высококонцентрированная пища, поэтому их следует потреблять в небольших количествах.

Вегетарианство против мясоедства

Более пятидесяти лет я являюсь специалистом по питанию, и все эти годы идет яростный спор между вегетарианцами и мясоедами. Обе стороны стараются подтвердить свою точку зрения научно обоснованными доводами. Я не собираюсь агитировать вас за то или иное направление. На эту тему написаны сотни книг. Что касается меня, то я исключаю из своей жизни только слово «никогда» в тех случаях, когда речь идет о пище.

Много лет следуя программе голодания и диеты, содержащей преимущественно свежие овощи и фрукты, мой организм стал настолько чутким, что совершенно безошибочно сообщает мне, что следует есть каждый раз. В течение всех этих лет я совершенно отвык от мяса и рыбы, мой рацион состоит из свежих и вареных овощей и фруктов, орехов, семечек, проросших зерен, дрожжей и бобов.

Но бывают моменты, когда организм говорит мне, чтобы я съел немного мяса или рыбы, немного натурального сыра или свежее яйцо. Другими словами, в моей организме развился инстинкт на выбор пищи. Иногда бывает, что четыре-пять лет я совершенно не ем мяса или рыбы, но затем организм телеграфирует, что необходимо съесть кусочек мяса или рыбы. Такой внутренний голос превосходно помогает мне.

В основном по образу жизни я вегетарианец. Я воспитывался на большой ферме, где содержалось сотни голов свиней и крупного рогатого скота, которые там и забива-

лись. Но убийство всегда было для меня омерзительно. Я никогда не занимался охотой и рыбной ловлей, потому что не люблю кого-либо лишать жизни. Я совершил 13 экспедиций в необжитые страны, где среди туземцев видел много сильных, здоровых людей, живущих на вегетарианской диете. С другой стороны, я видел также много туземцев, восхищавших своим здоровьем и включавших в свое меню животную пищу. Во время одного путешествия по южным морям я видел там на островах великолепных представителей человеческого рода, в их меню входили не только свежие фрукты и овощи, но и рыба, птица и мясо.

Поэтому стараюсь занимать по возможности более умеренную позицию в споре по поводу вегетарианства. Я чувствую, что очищая и совершенствуя свой организм, мы развиваем в нем тонкое ощущение потребности в тех или иных продуктах.

Суровая диета вооружает организм против всех внешних неприятностей. Поэтому он не так легко поддается жаре, холоду и усталости.

Бенджамин Франклин

Семь моих любимых учителей

Одним из самых крупных специалистов в науке об очищении организма и питании был Джон Тилден, доктор медицины из Денвера. Этот выдающийся ученый вошел в историю как один из искуснейших врачей. Его метод лечения включал голодание и питание с преобладанием фруктов и овощей. Он прожил более девяноста лет и активно занимался врачеванием до самого последнего своего дня.

Еще один искуснейший врач, специализировавшийся в питании, это прославленный Джон Харви Келлогг, доктор медицины, который в течение 60 лет был директором известного санатория Боттл Крик в штате Мичиган. Доктор Келлогг также специализировался на вегетарианской диете, которая помогла в его заведении многим людям вернуть здоровье. Я

имел честь учиться под руководством доктора Келлогга и считаю это время очень значительным событием в моей жизни.

На рубеже столетий я ассистировал Бернару Макфэддену, отцу и основателю движения за физическую культуру. Мистер Макфэдден сначала пробовал применять вегетарианство, а затем остановился на смешанной диете, которая включала мясо и рыбу. Это был еще один человек, который верил в смешанную диету и дожил почти до 88 лет.

Мне довелось иметь дело со многими специалистами, которым удавалось усиленно лечить людей с помощью системы натурального питания. В начале двадцатых годов я имел удовольствие работать с доктором Сент-Луи Эстесом, который был пионером и строгим последователем сыроедения. Я видел много бывших больных, восстановивших здоровье благодаря его диете.

Доктор Бенедикт Луст был основателем натуропатии в Америке. Он создал в Нью-Йорке крупную школу натуропатии и воспитал сотни натуропатов, которые распространили его учение по всему миру.

Доктора Генри Линдлара называли «врачом без лекарств», он первым провозгласил возвращение терапии и профилактики к натуральным методам.

Профессор Арнольд Эрет, на мой взгляд, был одним из величайших специалистов по питанию. Он создал метод лечения «бесслизистой диетой», которая основывалась на вегетарианстве. Я знаю многих учеников профессора Эрета, достигших в полном здравии 80-90 лет благодаря следованию его системе.

Я могу назвать и много других специалистов по питанию, с которыми был знаком или вместе работал. Одни из них пропагандируют смешанную диету, другие — строго вегетарианскую, третьи — сыроедение, но у всех одна общая черта: они настаивают на исключении из рациона всех переработанных и рафинированных продуктов, созданных нашей цивилизацией.

Приводу список продуктов, которые все названные и другие корифеи науки о питании рекомендовали исключить из рациона.

Пища, которую следует избегать

— Рафинированный сахар и продукты из него: такие, как джем, желе, мармелад, мороженое, щербет, пирожные, леденцы, жевательная резинка, сладкие напитки, пироги, печенье, пудинги, подслащенные фруктовые соки, фрукты, законсервированные в сиропе;

— кетчуп, горчица, острый томатный соус, маринады, зеленые маслины;

— соленые продукты: хрустящий картофель, соленые орешки, соленые крекеры и т.п.;

— изделия из обдирного риса;

— такие промышленные готовые блюда, как корнфлекс (кукурузные хлопья) и аналогичные продукты;

— жареная пища;

— насыщенные жиры и гидрогенизированные масла (враги вашего сердца);

— продукты, содержащие хлопковое масло; если на упаковке написано: «растительное масло», — сначала выясните, что это такое, а только затем решайте, необходимо ли вам им воспользоваться;

— маргарин (содержащий насыщенные жиры и гидрогенизированные масла);

— кофе, кофейный напиток, чай, спиртные напитки;

— табак;

— свежая свинина и продукты из свинины;

— копченая рыба любого сорта;

— копченое мясо, ветчина, бекон и колбаса;

— горячие сосиски, салями, продукты, богатые нитратами;

— сухофрукты, содержащие двуокись серы в качестве консерванта;

— куры, которых подкармливали стимуляторами роста;

— консервированные супы (читайте на этикетке состав, обращая внимание на содержание сахара, муки, крахмала и консервантов);

— мучные продукты (белый хлеб, ржаной хлеб с добавками пшеничной муки, печенья, пирожные, торты, вафли, содовые крекеры, макароны, спагетти, пицца и т.п.);

— несвежие овощи, ранее приготовленные салаты, подогретый картофель;

— самолечение лекарствами — никакого аспирина, антигистаминов, магнезии, снотворного транквилизаторов, обезболивающих средств, бромидов. Вы не обладаете достаточной квалификацией, чтобы прописать себе лекарства. Последствия могут быть серьезными.

Глава 12

Я ПРОТИВ КЛИЗМ ВО ВРЕМЯ ГОЛОДАНИЯ

Я прочел множество книг по голоданию, и в большинстве из них во время голодания рекомендованы ежедневные клизмы. У меня совсем иная точка зрения. Я против клизм за исключением крайних случаев. Только когда кишечник абсолютно отказывается работать, можно применять клизму, но и то лишь в качестве последнего средства.

Если сравнивать клизму с мощным слабительным, то она окажется более предпочтительной, хотя имеет свои недостатки. В случае частого повторения она сильно раздражает ткани и вымывает важную микрофлору слизистых оболочек пищеварительного тракта, необходимую для нормального функционирования кишечника.

Во время голодания ваш организм находится в состоянии физиологического покоя. Поскольку пища в организм не поступает, прекращается перистальтика кишечника. Вся система выделения в этом время отдыхает, и вам не следует этому мешать. У организма имеется собственная санитарная и дезинфекционная служба, работающая в кишечнике, поэтому во время голодания нередко не бывает дефекации. Не беспокойтесь по этому поводу и не используйте клизму или слабительное. Позвольте кишечнику спокойно отдыхать, ведь именно с этой целью вы и голодаете. Общая идея заключа-

ется в том, чтобы дать возможность отдохнуть всей могучей выделительной системе.

Время от времени в ходе голодания может происходить опорожнение кишечника. Но если этого и не происходит, то это вовсе не означает, что вы отравляетесь. Когда вы после голодания начнете с натуральной пищи, то кишечник будет работать все более и более регулярно.

Алкоголь крадет здоровье и жизнь у тысяч молодых людей и девушек. Нельзя одновременно употреблять алкогольные напитки и обеспечивать свое здоровье и жизненные силы. Невозможно чувствовать себя хорошо, будучи зависимым от такого стимулятора.

Глава 13

ВАШ ЯЗЫК НИКОГДА НЕ ЛЖЕТ

Ваш язык — это волшебное зеркало. По вашему языку можно легко узнать, сколько токсичного материала накоплено в ваших клетках и органах. Язык — зеркало желудка и всей пищеварительной системы. В нашем организме имеется десятиметровый канал, тянущийся от рта до анального отверстия. Там накапливается тепло и влага. Через этот канал проходит вся пища, которую мы съедаем. Разным пищевым продуктам требуется разное время для прохождения через этот канал. Большинство людей сегодня едят рафинированную, тяжелую, кислотообразующую пищу. Они поглощают большое количество белой муки, рафинированного сахара и насыщенных жиров. Большая часть этих так называемых цивилизованных рационов не

обладает необходимой плотностью, влажностью и волокнистостью, чтобы быстро проходить через этот канал.

Я считаю, что есть общий фактор, предшествующий или сопутствующий многим болезням. Этот фактор — запор. Объясняют запор различными причинами, но, на мой взгляд логично сказать, что если вывод по количеству и частоте не равен вводу, то тогда и случается запор. Запор может быть началом многих серьезных заболеваний.

В наше время люди привыкли считать, что не будет вреда, если есть все что угодно и так часто, как хочется. Нас приучили есть плотный завтрак, чтобы запастись энергией с утра, но затем многие еще пополняют свои запасы вторым завтраком. Затем обед, послеобеденный кофе, плотный ужин, затем закусывание перед телевизоров и непосредственно перед сном. Все это еще усугубляется мороженым, приготовленным на жирных сливках с добавлением соленых орешков. Это означает, что процесс переваривания пищи происходит шесть и более раз в день.

В итоге человек считает, что если опорожнение кишечника происходит раз в день, обычно утром, то запор его пищеварительной системе не угрожает. Но этого совершенно недостаточно для того, чтобы удалить остатки всей той пищи, которую люди запихивают в себя. А в результате разложившиеся остатки оседают в кишечнике, где претерпевают ферментативные и бактериальные превращения, что часто вызывает серьезные заболевания.

Человеческий организм довольно надежен, он может справиться с большим избытком поглощенной пищи, преимущественно вредной для него. Очень трудно убедить людей в том, что едят они неправильно, и, опорожняя кишечник один раз в день, фактически страдают запором и что за этим последуют серьезные неприятности.

Но существует один предостерегающий симптом — нездоровый язык, который может рассказать этим людям, что за страшную угрозу они носят в своем организме.

Если поголодать два или три дня на дистиллированной воде, «волшебное зеркало» — язык — прямо скажет, какую ужасную массу перебродившего яда мы накопили в

своем кишечнике. Язык покроется белым токсичным налетом, издающим тяжелый запах. Удалите налет полностью, и через несколько часов он появится снова. Это точный показатель количества токсичных осадков, слизи и других ядов, накопленных в клетках всего организма, которые во время голодания удаляются с внутренней поверхности желудка, кишечника и других органов.

В количество ядовитого материала, которое носит в себе обычный считающий себя здоровым человек, поверить очень трудно. На мой взгляд, причина многих заболеваний кроется в закупорке пищеварительного канала, даже если речь идет о болезнях кровеносной системы или дыхательной системы. Я считаю, что яды, всасываясь кишечником, отравляют все системы организма.

Покрывая язык налетом при голодании, природа определенно показывает, что в организме имеется большое количество ядовитого материала. Строение тканей, особенно таких жизненно важных внутренних органов, как почки, печень и железы, напоминает губку. Представьте себе губку, поры которой заполнены густой массой. Я наблюдал сотни случаев голодания за свою жизнь и знаю, какое огромное количество токсинов накапливается в организме человека, живущего на стандартном американском рационе. Допустим, человек простудился. Ему остановиться, задуматься, почему столько слизи и жидкости выходит из организма через нос и горло. А ведь это организм вынужден освобождать легкие, почки, желчный пузырь от скопившихся там ядов, переживая своеобразный кризис.

Итак, чтобы больше узнать о себе, начните с тщательного осмотра собственного языка. Язык — это орган, который точно отражает состоянием своей поверхности здоровье или нездоровье каждой части тела. «Волшебное зеркало» может стать вашей путеводной звездой на пути к суперздоровью.

Чем более тщательно вы следуете графику голодания, чем правильнее питаетесь, тем чище становится ваш язык. Чистый язык — знак того, что вы прочно стоите на пути к новой жизни, свободной от болезней, утомлении и старости.

Человек умирает не от старости, ведь не существует особых болезней, специально приуроченных к пожилому

возрасту. Большинство болезней поражает молодых с той же силой, что и пожилых. А многие из этих болезней происходят от перегруженности организма токсичными веществами. Поддерживайте чистоту в организме голоданием и употреблением только добротной натуральной пищи. Ваш язык и ваша моча укажут вам путь к внутренней чистоте. Внимательно следите за ними во время голодания.

Организм человека создан в соответствии с законами физики и химии. Они никогда не меняются. Эти законы писаны на каждом нерве, каждой мышце, каждом члене нашего тела. Эти законы управляют клетками, тканями и органами тела, возлагая на них определенные функции. Эти законы работают преимущественно через сложную сеть нервов, которые пронизывают весь организм. Они действуют через центральную нервную систему, в которой зарождаются нервные импульсы, и через вегетативную нервную систему, которая не находится под прямым контролем сознания.

Хенри У. Воллмер,
доктор медицины

Глава 14

УЛЫБАЙТЕСЬ, СТИСНУВ ЗУБЫ

«Я хотел бы голодать, потому что верю, что это чудесным образом поможет мне. Но я не могу голодать из-за ужасных мук, которые терзают человека первые три

дня голодания». Это я слышал много раз, когда говорил о чуде голодания на своих лекциях. Таким людям у меня есть один совет: «Стисните зубы и улыбайтесь».

«Я однажды пробовал голодать, но так ослабел и почувствовал себя так плохо, что снова начал есть». Это еще одно заявление, которое я часто слышу.

Ни разу в этой книге я не говорил, что переносить голодание легко.

Еда стала настолько важной частью нашей жизни, что если забрать у людей пищу и предложить им голодать, то они будут испытывать немало физических и психических трудностей. Это главная причина непопулярности голодания. Люди — рабы привычки.

Иногда я имею удовольствие останавливаться в великолепном новом Рокфеллеровском отеле на Гавайских островах. Это хороший американский отель, в котором в стоимость проживания включается оплата питания. Завтрак в 7.30 утра, обед в 12.30 и ужин в 7 вечера. Когда бы я ни проходил мимо столовой в эти часы, постояльцы с нетерпением ожидали, когда откроется дверь и они смогут насытиться.

Врач будущего не будет давать лекарств, но заинтересует пациента подходящей диетой.

Томас Эдисон

Были ли люди голодны именно в эти часы? Как такое могло быть? Большинство постояльцев ничего не делали, кроме того, что валялись на пляже, играли в карты или читали. Они не сделали абсолютно ничего, чтобы заработать пищу, но они уверены в том, что им следует есть именно в эти определенные часы. То же самое было на корабле, на котором я возвращался домой в Калифорнию. Там тоже толпа людей с нетерпением ожидала, когда откроются двери в столовую.

Не жить, чтобы есть, а есть, чтобы жить

Еда! Еда! Еда! Она может быть благословением для человечества, но может стать и его проклятьем. Много вреда человеческому организму приносит переедание. Но однажды приходит день, когда пищеварительная система отказывается выполнять сверхнормативную работу. Последствия этого оказываются ужасными.

Болезни системы пищеварения — это бич современного человека. Запоры возглавляют длинный список этих болезней. Тонны за тоннами пилюль, порошков и микстур продаются для того, чтобы попытаться очистить кишечник человека от ядовитых остатков, которые там накапливаются. Цивилизованный человек набивает себя пищей так, что органы пищеварения и выделения не могут ее переварить и эвакуировать. Это напоминает попытку ускорить автомобиль, который исчерпал свои ресурсы. Не стоит спорить о том, что запоры являются первопричиной многих других заболеваний.

Вот одно из доказательств. Предпримите небольшой эксперимент. Приготовьте себе на обед все, что вы обычно едите. Но не ешьте это, а положите в кастрюлю, поставьте ее в воду температурой 38 градусов (что примерно соответствует температуре кишечника). Следите за тем, чтобы температура оставалась постоянной. А теперь посмотрите, что произойдет с вашей пищей за восемь часов.

Первое, что вы заметите, — это тяжелый неприятный запах. Затем пища начнет бродить и выделять газы. Давление газа причиняет человеку много неприятностей. Надавливая на диафрагму, он может вызывать сердечный приступ и другие неприятности.

Когда в организме такая перебродившая масса пищевых остатков непрерывно вырабатывает токсины, то они вызывают головную боль и боли в других органах.

Элементарная бактериология свидетельствует, что нет лучше среды для размножения бактерий, чем непереваренная пища в толстой кишке. Итак, прямо в нашем организме мы сами разводим огромное количество врагов, которые приносят нам много бед.

Если вы подвержены таким заболеваниям, как частые простуды, то запоры создают благоприятную среду для существования и размножения возбудителей этих заболеваний.

Токсические вещества, образующиеся в результате поглощения слишком большого количества пищи и особенно большого количества вредной пищи, могут повредить один из важнейших органов нашего тела — печень.

Каждый должен знать, насколько важна печень для организма. Печень — это поистине огромная химическая лаборатория, выполняющая многие функции. Она не только вырабатывает желчь, но и является основным очистителем организма. Печень и кишечник — партнеры в целостном пищеварительном процессе. Если один из партнеров попадает в беду, то другой спешит ему на помощь. Если такое случается часто, орган разрушается. Когда функции печени и пищеварительного тракта нарушены, человек серьезно заболевает. Вот почему запорам сопутствует больная печень и много других неприятностей.

Понятно, что, когда вы приступаете к голоданию, чтобы провести чистку в вашем организме, воздержание от еды будет неприятным.

Когда вы голодаете, жизненные силы организма освобождают вредные отложения и включают из в обмен веществ, чтобы впоследствии обезвредить. Но когда эти вредные вещества будут выведены, вы почувствуете себя гораздо лучше. По мере голодания условия меняются каждый день. Когда идет процесс избавления организма от большого количества ядовитых веществ, вы чувствуете себя плохо. Но следует знать и то, почему вы можете себя чувствовать после семидневного голодания лучше, чем после трехдневного. Потому что выведено больше токсичных веществ, которые причиняли столько бед. В конце десятидневного голодания я чувствую себя более сильным, чем в начале. Чем чище становится организм, тем больше прибавляется жизненных сил. Поэтому в начале голодания стисните зубы и улыбайтесь, стойко перенося все неприятности, которые происходят при очищении организма. Ведь вы знаете, что, как только очиститесь, вы почувствуете себя сильнее.

Обвиняйте не природу, она делает свое дело, обвиняйте себя!

Мильтон. Потерянный рай

Глава 15

РАЦИОНАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ ПРОТИВ СЛИЗИ

На мой взгляд, многие проблемы человеческого здоровья коренятся в переполненной отходами выделительной системе организма. В большинстве случаев закупорка происходит за счет слизи. А сами вы свободны от слизи? Задумайтесь об этом. Скапливается ли слизь в вашей носоглотке? Сколько раз в день вы достаете свой носовой платок? Сколько раз в день вы полощете горло и выплевываете слизь и мокроту?

Любой человек, живущий на обычной пище, страдает от того, что его выделительная система забита слизью. Эта ядовитая слизь образуется из остатков непереваренной и неудаленной ненатуральной пищи, накапливаемой с момента рождения. Она не только закупоривает нос, горло и легкие, но и может быть обнаружена на всем протяжении пищеварительного тракта, начиная с ротовой полости и кончая анусом. Люди страдают из-за накопления слизи в гайморовой полости. Ее можно найти и в ушах, причем не только в жидком виде, но и в виде пробок. Огромное количество слизи скапливается в легких.

Пневмония — эта одна из самых страшных болезней. Она развивается тогда, когда легкие так переполняются слизью, что туда не может проникнуть достаточное количество кислорода, чтобы обогатить кровь, протекающую через легкие.

Обычная наша пища никогда полностью не переваривается, а накопленные остатки никогда полностью не удаляются. Таким образом, наша система выведения медленно, но неизбежно засоряется. В этом причина многих болезней. Организм

переполнен слизью, от которой не может избавиться. Она остается в организме и концентрируется в большую массу.

Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Чем больше еды, тем больше болезней.

Бенджамин Франклин

Наша цивилизованная пища образует слизь

Современный рацион — это слизеобразующий рацион. Большинство цивилизованных диет основано на жареной пище, а вся жареная пища является слизеобразующей. Молочные продукты также образуют слизь. Ни одно животное на Земле не питается молоком во взрослом возрасте. Цивилизованная диета включает масло, продукты из масла, маргарин, гидрогенизированные и твердые жиры, которые не усваиваются организмом. Около 90 процентов всех коммерческих полуфабрикатов сделаны на основе гидрогенизированных жиров. Нормальная температура нашего организма 36,6 градуса по Цельсию. Чтобы переварить и ассимилировать такие жиры, нужна температура в 150 градусов. Наша цивилизованная пища содержит большое количество переработанного и синтетического сыра, а натуральные сыры перенасыщены солью (о вреде соли мы с вами уже говорили).

Мы много едим яиц, хотя яйца содержат большое количество насыщенных жиров, известных как холестерин. В наш рацион входит много мяса, большая часть которого жарится опять же на гидрогенизированных жирах. В мясе также содержится много жира как в явной, так и в скрытой форме. Так что всем достаточно ясно, что современная цивилизованная пища — это слизеобразующая пища.

Слизь выявляется в моче во время голодания

Исследование мочи дает четкую картину количества слизи, скопившейся в крови человека. Предпримите трехдневное голо-

дание, не ешьте абсолютно ничего и пейте только большое количество дистиллированной воды — от двух до трех литров в день. С утра собирайте самую раннюю мочу, поместите бутылку с мочой на полку для охлаждения. Через несколько дней в этой моче появится целое облако слизи. Чем дольше вы выдерживаете мочу, тем больше становится облако слизи. На мой взгляд, 24-часовое еженедельное голодание поможет вам избавиться от большого количества слизи. Некоторое количество этой слизи циркулирует в вашей крови многие годы. Зимой, когда человек питается в основном тяжелой концентрированной пищей, организм так переполняется слизью, что попадает в очистительный кризис. Переизбыток слизи выводится наружу. Чаще всего это производится через нос в виде насморка. Мало кто представляет, какие коллизии происходят в нашем организме.

Организм — самоочищающийся механизм. По мере того, как у него хватает сил для удаления ядов и слизи, он делает это сам. Но как люди воспринимают кризис? Они ощущают жар. Повышение температуры — это естественный феномен природы. У мертвых людей жара не бывает, только живые люди, обладающие большим количеством жизненной энергии, могут получить такой жар, который работает как очистительная печь природы.

Несчастный невежественный человек скажет вам, что простудился от того, что промочил ноги, или скажет, что его продуло, или что он не надел вовремя свитер или пальто. Но это ненаучные объяснения. Зимняя простуда — это попытка природы избавить человека от излишнего количества токсической слизи, накопившейся в организме. Таков внутренний механизм очищения.

Я доказываю еще и еще, что подхватить простуду нельзя. На рубеже столетий я работал вместе с доктором Бернардом Макфэдденом, отцом и основателем физкультурного движения. Он организовал группу людей, которых называли «белыми медведями». По субботам и воскресеньям, а также по праздникам в холодную погоду мы отправлялись на побережье Кони-Айленда в Нью-Йорке и занимались там физическими упражнениями. Затем окунались в ледяные воды Атлантического океана. Хотя бы раз кто-либо из купающихся

подхватил насморк! Никогда! Люди, гулявшие по набережной Кони-Айленда в шубах и свитерах, с недоумением глазели на нас, плавающих и ныряющих в ледяной воде. Именно те зрители, а вовсе не «белые медведи» страдали от простуд. Ведь мы верили в бесслизистую диету, физические упражнения на свежем воздухе и плавание в ледяной океанской воде. Сегодня я принадлежу к двум прекрасным организациям, члены которых купаются круглый год на Кони-Айленде в Нью-Йорке: к «Белым медведям» и «Айсбергам». Кроме того, я принадлежу к клубу зимнего плавания в Бостоне. И эта группа доказала, что можно плавать в самую холодную погоду и никогда не страдать ангиной, насморком или простудой. Я живу в Калифорнии, где температура тихоокеанской воды в зимние месяцы достигает 10 градусов по Цельсию. Если я в это время не путешествую с лекциями по миру, то вы можете рассчитывать увидеть меня принимающим холодные ванны в Санта-Моника, где я живу.

Многие мои друзья, также следующие натуральной, не образующей слизь диете, присоединяются ко мне во время зимних купаний. Я чувствую, что голодание делает огромное дело в освобождении организма от слизи. Конечно, я пытаюсь жить на бесслизистой диете, но чувствую, что именно мое еженедельное 24-часовое голодание помогает мне удалить слизь, которая все-таки накапливается во мне.

Проведите над собой маленький эксперимент: исключите на несколько месяцев всю слизеобразующую пищу, голодайте раз в неделю и, если это окажется для вас возможным, проведите семидневное голодание. Внимательно наблюдая за мочой, вы увидите, сколько слизи накопилось в крови. После голодания сделайте ваш рацион состоящим из свежих овощей и фруктов, а также отварных овощей, не содержащих крахмал. Это и есть бесслизистая диета. Орехи и семечки не образуют слизи, поэтому ко всему вышеназванному можно добавить семена подсолнечника, неподсоленое арахисовое масло и любые сорта орехов. Если есть мясо и рыбу, то ограничьте их потребление не более чем тремя приемами в неделю. И не ешьте более трех яиц в неделю. Не злоупотребляйте крупами, мучными продуктами

и хлебом. Я не буду убеждать вас в том, как много вам дадут голодание и бесслизистая диета, попробуйте сами. Исследуйте вашу мочу. Обратите внимание на то, сколько раз вы будете пользоваться носовым платком. А семидневное голодание — это великий очиститель от слизи. Я взял себе за правило — голодать по семь-десять дней в конце октября или в ноябре, к приходу зимы я очищаю организм от слизи, накопившейся там. Я пытаюсь жить на бесслизистой диете, но во время моих путешествий с лекциями бывает, что я не могу добыть свежих фруктов и овощей, которыми я обычно питаюсь. Поэтому я искупаю свой грех голоданием.

Избавление от курения, алкоголя, чая и кофе с помощью голодания

Многие цивилизованные люди подвержены тому или иному виду химического отравления. Табак, алкоголь, чай и кофе — это своеобразные наркотики. Все эти вещества содержат опасные токсичные компоненты. Ученые серьезно изучили привычку к курению, на каждой пачке сигарет вы найдете предупреждение о том, что «курение опасно для вашего здоровья». Во всем мире продолжают исследовать влияние табака на плоть человеческую. Позвольте мне повторить: «ПЛОТЬ ГЛУПА». Плоть приемлет все!

Она приемлет углеродистые соединения и никотин табака, она приемлет алкоголь, она приемлет кофеинистые смолы, находящиеся в кофе и чае. Организм лишен механизмов, могущих обезвредить эти яды и наркотики. Но порой кажется, что человек ничего так не желает, как только разрушить собственный организм, хотя много раз предупрежден об опасности. Также следует иметь в виду, что все указанные наркотики только сначала действуют как стимуляторы, а затем вызывают депрессию центральной нервной системы.

Голодание — вот спасение для человека, решившего покончить с вредоносными привычками. На моем веку я много раз видел, как эти привычки отступают во время голодания.

Несколько лет назад ко мне пришла женщина, которая была заядлой курильщицей. В день она выкуривала по меньшей мере четыре пачки сигарет, употребляла по пять

порций виски и в огромных количествах пила чай и кофе. Она рассказала мне, что ее нервная система абсолютно расстроена. Когда она брала карандаш, рука дрожала. Она страдала бессонницей, и у нее не было аппетита, глаза лихорадочно блестели, кожа одрябла.

Ей было так плохо, что начали приходить мысли о самоубийстве. Врач направил ее ко мне, надеясь, что физиотерапия принесет ей некоторое облегчение. Она была готова на все. Она стояла на краю пропасти.

Первое, что я сделал, это провел с ней голодание, причем не запретил ее любимые яды. Она продолжала курить и пить небольшие количества алкоголя и кофе, но на утро третьего дня голодания ее организм взбунтовался, и все эти яды, которые она так часто употребляла, стали вызывать у нее отвращение. Каждый раз, когда она зажигала сигарету, каждый раз, когда она принимала небольшое количество алкоголя или кофе, у нее начинался сильнейший приступ тошноты. Ее голодание продолжалось десять дней. Это были первые дни за многие годы, когда она не отравляла себя и не разрушала свой организм ядами. Я прервал ее голодание на десятый день, и ее моча на десятое утро была густой массой перегнившей слизи. Вы знаете, что это остатки ядов. Я посадил ее на бесслизистую диету на десять дней, а затем она голодала еще десять дней. Каждый день второго голодания в моче обнаруживались большие количества токсинов. Она оставалась под моим наблюдением около десяти месяцев.

Я сфотографировал ее в начале лечения и в конце его, и вряд ли можно было подумать, что это один и тот же человек. Ее кожа и мышечный тонус были великолепными, ее руки стали красивыми и спокойными. Из угнетенного и забитого жизнью существа она превратилась в счастливого и беззаботного человека. У нее исчезла привычка к курению, к алкоголю, чаю или кофе, и сегодня она одна из наиболее способных сценаристов в Голливуде. Ее доход удвоился, ее личное обаяние возросло до такой степени, что она смогла найти себе красивого и благополучного мужа.

Я мог бы привести еще много подобных примеров, когда люди, казалось, были на краю бездны в своем пристрастии

к табаку, алкоголю, чаю и кофе. Но они прибегали к помощи голодания, и голодание производило чудо. Любой человек, желающий избавиться от пристрастия к табаку, алкоголю, чаю и кофе, найдет решение своей проблемы в простом голодании. Когда тело очищается, оно уже не приемлет ядов. Чистое, здоровое, благополучное тело всегда отторгает яды. Голодание — это величайший метод для очищения организма, при котором он активно сопротивляется любым ядовитым веществам.

Живя в условиях современной цивилизации, необходимо иметь в виду, что приготовление и очистка пищевых продуктов полностью или частично разрушает жизненно важные элементы природного материала.

Министерство сельского хозяйства США

Если ваша пища безжизненна, если важные элементы питания в ней отсутствуют или их значение сильно уменьшено в процессе кулинарной обработки, вы можете погибнуть от голода при полном желудке.

Глава 16

ГОЛОДАНИЕ ПОМОГАЕТ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

Из авторитетных источников известно, что 65–70 процентов мужчин, женщин и детей в нашей стране страдают от излишнего веса. Серьезные медики утверждают, что

люди с лишним весом — это больные люди. Они предрасположены к хроническим и неизлечимым заболеваниям. Полный человек не может чувствовать себя хорошо. Во-первых, потому, что ему постоянно приходится носить слишком большой груз. Представьте себе человека, который весит на десять килограммов больше нормы. А теперь попросите человека с нормальным весом таскать десять килограммов целый день. Очень скоро он обессилеет. Человек с лишним весом носит на себе громадный груз, равный тому весу, который является для него лишним.

Полные люди не стремятся к физической активности. Большинство из них при первой же возможности находят свободный стул и садятся на него, с трудом заставляют себя сделать необходимые дела. У людей с лишним весом дыхание затруднено потому, что излишки жира затрудняют работу органов дыхания.

Излишний вес — это огромная ноша

На каждый кубический сантиметр лишнего веса организм должен иметь 11 (невероятно, но факт) километров капилляров для питания и поддержания в хорошем состоянии этого излишнего жира. Вот почему излишний вес ложится огромным грузом на дыхательный аппарат и нормальную деятельность сердца. Пульс и артериальное давление поднимаются до опасных величин, которые сами по себе дают серьезные осложнения. Отчеты страховых компаний с ясностью показывают, что полные люди живут недолго.

В настоящее время количество людей с повышенным весом непрерывно растет. Во-первых, потому что в нашей стране совершенно ненормальное питание. Средний американец поглощает слишком большое количество пищи.

Наши кафе приглашают заглянуть к ним между трапезами. Радио и телевидение призывают перекусить в этих идиотских коробках. Люди постоянно потребляют огромное количество молока, мороженого, горячих сосисок, различные виды окороков, французский жирный картофель.

Мы живем в век машин. Мы загружаем в себя слишком большое количество пищи и никогда не разгружаемся упражнениями и физической активностью. Автомобиль вытеснил ходьбу. Мы — нация седоков. Наши дети часами сидят в школах. Люди проводят долгие часы в кинотеатрах, на концертах, спортивных зрелищах. И этот сидячий образ жизни неизбежно приводит к увеличению количества полных людей.

Диета, подрывающая здоровье американцев

Полные люди постоянно сидят на подобных диетах. Это прежде всего диета, насыщенная белками, низкоуглеводистая диета для летчиков, состоящая из яиц и помидоров или отбивных котлет и ананасов. Журнал за журналом, газета за газетой — все рассказывают о новых сенсационных диетах, разрушающих организм. Имеются также жидкостные диеты, обеспечивающие лишь 800 килокалорий в день; диета, состоящая из сливочных сырков, диета из обезжиренного молока. Огромное количество ограничительных диет с преобладанием одного продукта. Но, на мой взгляд, только голодание является естественным и научно обоснованным путем для поддержания у человека нормального веса. Ведь после двух-трех дней голодания у вас нет аппетита, начиная с третьего дня вас не тянет к пище. А вот если люди сидят на специальных диетах, которые обычно являются низкокалорийными, они страдают и ощущают голод гораздо больше.

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты.

Голодание одаривает вас неистощимой энергией

Я видел много толстяков, потерявших по пять-восемь килограммов за первое семи-десятидневное голодание. С потерей этого излишнего веса к ним возвращалось хорошее самочувствие, энергия и бодрость.

Конечно, все люди разные, большинство теряет за день от 500 граммов до килограмма, но у некоторых я зафиксировал более двух килограммов. Многое зависит от того, где отложен жир. Если он сконцентрирован на животе и бедрах, то он сгоняется быстро. Много раз я видел людей, которые, несмотря на низкокалорийную диету, чувствовали себя неважно, быстро утомлялись и плохо выглядели. Но стоило им начать голодать, как все менялось. Жир уходил, тело освобождалось от лишнего груза, и сразу же сердце, пульс и давление приходили в норму.

Итак, если вас беспокоит проблема веса, пользуйтесь программой голодания, данной в этой книге. Вы можете начать с еженедельных 24 часов. Я часто давал полным людям программу, при которой они голодали до трех раз в неделю по 24 часа. Иными словами один день они ели, а следующий день голодали. Если человек позволил себе лишнее за те дни, пока ел, то 24-часовое голодание несколько раз в неделю быстро заставляло терять этот вес. Голодание с целью потери веса дает великолепный результат. Организм быстро возвращает себя к молодости.

У меня многолетняя практика лечения голоданием знаменитых кинозвезд Голливуда. Кинокамера почему-то делает человека несколько толще, чем он есть в действительности. Но ведь звезда должна быть стройной и изящной. От талии порой зависит судьба актрисы.

Несколько лет назад одна знаменитая кинозвезда так располнела, что, несмотря на талант, ее отказались снимать. Она ела много мороженого и сладостей. Потеряв контракт, она впала в депрессию, ей пришлось обратиться к психиатру. Психиатр направил актрису ко мне.

Я объяснил ей, что потребуется время, чтобы снизить вес и снова стать стройной и изящной. Я буду называть эту леди Бетти, хотя это и не ее настоящее имя. У Бетти было 35 килограммов лишнего веса. Сначала я посадил ее на хорошую диету: с фруктами на завтрак, с сырыми салатами и отварными овощами на ленч. Я исключил хлеб, рис и картофель. На ужин она получала томаты, кусочек вареной рыбы, или крутое яйцо, или отбивную. Естественно, что все сладости были исключены из ее рациона.

Первые две недели она голодала по 24 часа. На третьей неделе я дал ей трехдневное голодание. Пятую неделю она проголодала полностью (то есть все 7 дней). А спустя две недели — 21 дневное голодание. Это чередование еды и голодания сделало чудо. Ее фигура вновь стала как у девушки. В глазах появился блеск, кожа помолодела. Она продолжает жить на моей диете, проводит одно 36-часовое голодание в неделю, а также семидневные голодания четыре раза в год с трехмесячными интервалами.

Голодание — это вызов

Наша привычка к постоянному принятию пищи привела к тому, что любой перерыв в питании мы считаем голодом. Но это не голод. Голодание — один из самых старых методов лечения, но повторяю снова: разум должен контролировать тело, ведь ПЛОТЬ ГЛУПА.

Вы должны всегда придерживаться логики, чтобы не пропустить момента, когда при голодании надо вернуться к еде. Если вы волевой человек, вы сделаете голодание важной частью своей жизни. Не позволяйте лишнему весу сделать вас больным, старым и слабым.

Боритесь против полноты, будьте хозяином своего тела. Разработайте для себя программу, но не пытайтесь избавиться от полноты за одну неделю. Потребуется немало времени, чтобы вернуться к нормальному весу. И вы должны гордиться собой, когда приведете себя к норме, сделаете изящным и стройным.

Каждый человек хочет гордиться собой, выглядеть лучше, чувствовать себя лучше, для этого надо потрудиться! Голодание, воздержание, правильная диета — это плата за здоровье.

Следите за собой и своим весом, за своим животом, бедрами, руками. Внимательно изучив программу голодания по этой книге, применяйте ее к себе, если хотите сбросить вес.

Чтобы определить необходимый срок голодания, посоветуйтесь с врачом. Когда программа будет составлена, вы должны настроить себя на достижение хороших результатов. Положительный душевный настрой — важный фактор в оздоровительном режиме.

Нелегко сбросить вес, и я не говорю вам, что голодание — это легкое дело. Только при положительной настроенности и правильных действиях вы достигнете необходимых результатов. А начните сегодня.

Глава 17

КАК НАБРАТЬ ВЕС ПРИ ПОМОЩИ ГОЛОДАНИЯ

Немало людей страдают из-за нехватки веса. Многие из них обращаются ко мне за помощью, просят дать им специальную диету, чтобы поправиться. Некоторые из них страдают от простуд, мерзнут даже летом. Помимо этого они просто стыдятся своего хилого тела.

Когда я объясняю им, что не существует диеты, которая может им помочь, они не хотят в это верить. Но когда я добавляю, что все же есть программа, способная повысить вес, и что эта программа включает голодание, они верят мне еще меньше! Обычно они говорят: «Голодание усугубит мои проблемы». И тогда я объясняю, что они худы потому, что они не сбалансировали свое питание. Я говорю им, что пища и питание — это далеко не синонимы и что можно составить диету, богатую жирами, углеводами, сахаром, добавить молока, сливок и других жирных продуктов, но это все нисколько не поможет набрать вес. Наоборот, они еще больше похудеют, несмотря на такое питание.

Вес человека зависит не столько от количества съедаемой пищи, сколько от того, как она усваивается организмом. Когда усвоение плохое, можно есть сколько угодно жирной пищи, но это не принесет желаемого прибавления в весе. Падение веса ниже нормы есть результат общего ухудшения здоровья. Совершенно бесполезно загромождать организм большим количеством пищи, когда усвоение ее находится на низком уровне. Секрет повышения веса

состоит в том, чтобы с помощью голодания сделать механизм усвоения более работоспособным. Только очистившись, человек с пониженным весом может восстановить полноценную способность к усвоению пищи.

Человек с пониженным весом чрезвычайно нуждается в том же, что и человек с повышенным весом — в голодании, которое дает организму физиологических отдых. Как и в случае с повышенным весом, при пониженном весе пищеварительная система оказывается перегруженной. Это, конечно, трудно объяснить истощенным людям. Они нетерпеливы и хотят поднять свой вес немедленно. Но, во-первых, такие люди должны ясно понимать, что период физиологического отдыха, являющийся результатом голодания, обусловливает лучшую работу органов пищеварения, а следовательно, и лучшее усвоение. Организм обладает чрезвычайно мощными силами, когда он не перегружен излишним количеством пищи. За 50 лет я добивался значительных успехов в лечении худых людей с помощью голодания и естественного образа жизни.

У меня есть сестра, которую я очень люблю. Она родилась слабым ребенком. Не ошибусь, если скажу, что при рождении ее вес не превышал двух килограммов. Всю жизнь моя сестра Луиза носила прозвище «худышка», и когда она была ребенком, моя мать старалась дать ей как можно больше молока и сливок, свинины, картофеля, риса, заварных пирожных и всего того, что, по общему мнению, может поднять вес. Шли годы, и чем больше моя сестра получала этих питательных продуктов, тем тоньше, слабее и бледнее, болезненнее она становилась. Бывало, что моя сестра так ослабевала, что должна была оставаться в постели. Но даже и в этот период она продолжала находиться на так называемой поднимающей вес диете.

После того, как я, оставив дом, поправил здоровье, я вернулся в Вирджинию, где жила Луиза. Она была уже взрослой девушкой, но не замужем. Преподавала в школе и была тонкой, бледной, истощенной и очень слабенькой. После тяжелого дня, проведенного в классе, она приходила домой и валилась в кровать в полном изнеможении.

Я приехал в Вирджинию, когда начались летние кани-

кулы. Рассказал сестре о своей программе и предложил ей помочь. Она посчитала величайшим чудом, что произошло со мной в результате естественного образа жизни, и согласилась со всем.

Я объяснил ей, что частью программы является проведение серий голодания, которые дадут ее организму физиологический отдых и позволят обновиться пищеварительной системе. Очищение поможет увеличить количество желудочного сока, что позволит усваивать большее количество белка. И не только усвоение белков станет лучше, но и вся пищеварительная система улучшит свою работу и обновится в результате голодания. Процессы обмена веществ, составляющие суть жизни, химические изменения в клетках, в результате которых получается энергия для процессов жизнедеятельности, синтез новых материалов, замещающих отмершие, — все это будет протекать более энергично после проведения программы голодания.

Многолетный опыт показал, что улучшение метаболизма в результате голодания приводит к увеличению удельного веса тканей, построенных после голодания. Голодание помогает организму усвоить белки, жиры, углеводы, сахара, минералы, витамины и все те вещества, которые необходимы организму для эффективной работы.

Луиза начала с полного семидневного голодания на дистиллированной воде. Она была совершенно уверена в том, что природа очистит ее организм, что очищение пищеварительной системы поможет ей построить новое тело. В первые семь дней она несколько потеряла в весе, но после того как голод был прерван, у нее развился огромный и здоровый аппетит. Удивительные результаты принес ей этот недельный физиологический отдых. Она говорила мне, что никогда в жизни так не радовалась пище, как тогда, когда начала новую диету вместо надоевших ей жиров и каш.

Диета состояла на 50 процентов из свежий сырах овощей и фруктов. Кроме этого, я давал ей отварные овощи, семечки подсолнечника, проросшие злаки, орехи и ореховые масла всех видов. Через три недели после первого голодания я назначил ей следующий, десятиднев-

ный курс голодания. И это было началом ее новой жизни. Она начала поправляться.

Моя исхудавшая, истощенная сестра превратилась в прелестную женщину с округлыми формами. Каждая часть ее тела, казалось, была создана заново. Ее волосы приобрели блеск, которого ранее никогда не было. На щеках появился румянец, в глазах появился такой свет, который бывает только у детей. Наши родители, друзья, соседи были потрясены этим превращением Луизы. Самое удивительное, что моя сестра стала одной из самых популярных девушек в округе и на следующий год вышла замуж за очень обаятельного человека. Они живут счастливо и имеют детей. Моя сестра продолжает сохранять обаяние и красоту в течение уже многих лет.

Кроме голодания, я рекомендовал своей сестре программу упражнений. Она начала с коротких прогулок пешком, а затем ее прогулки стали более продолжительными. Я уговорил ее почаще пользоваться свежим воздухом, солнечными ваннами и ежедневно делать 20-минутную дыхательную гимнастику.

То, что сделала моя сестра, потом повторили сотни людей. Голодание приносит прекрасные результаты как при повышенном весе, так и при пониженном. Оба типа людей нуждаются в одной и той же программе естественного образа жизни в сочетании с голоданием.

Голодание — это магический ключ к тому, чтобы восстановить собственное здоровье и в конце концов привести его к высшему совершенству.

Голодание — это величайший очиститель, так как только в очищенном организме может происходить нормальное функционирование всех систем. Голодание — это путь к хорошему здоровью и долголетию.

Конечно, все люди разные, и одни получают хорошие результаты быстрее, чем другие. Но если вы худы и имеете пониженный вес и, кроме того, перепробовали различные диеты, которые не принесли вам улучшения, не отчаивайтесь, а попробуйте программу голодания. Предоставьте природе шанс сделать из вас человека с нормальным весом.

Свобода и правильный отдых приводят человека к неустанным поискам истины. Бесконечный поиск! Истина - это вершина бытия!

Эмерсон

Глава 18

БОРЬБА С НАСМОРКОМ И ПРОСТУДАМИ

Плохо жить, когда начинается насморк. И если такое случилось, пожалуйста, не сваливайте вину на природу. Дело не в сквозняке, промокших ногах или охлаждении. Истинное происхождение прóстуд — это острый исцеляющий кризис.

Причина кроется в потере внутренней чистоты. Когда отходов и токсинов становится слишком много, организм отторгает их при помощи острого исцеляющего кризиса, то есть насморка. Не считайте его вирусным воздействием или заболеванием. Вы должны понимать, что жизненные силы в данном случае работают на вас. Если вы в содружестве с природой, то вы поможете ей в ее очистительной работе. Вы не должны предпринимать ничего, что помешало бы процессу очистки. Единственное, что требуется от вас, — это голодание!

Природа лучше знает, что ей делать. Вам остается в этом случае лишь одно — лечь в теплую постель. Прекратите принимать всякую еду, в том числе фрукты и фруктовые соки. Время от времени пейте большое количество горячей дистиллированной воды с небольшими добавками меда и лимонного сока и больше ничего!

Следите за хорошим проветриванием и за чистым воздухом в спальне, не читайте, не включайте радио, не смотрите телевизор. Просто спите и отдыхайте. Постарайтесь не расходовать энергию на разговоры с родственниками и друзьями. Изолируйте себя полностью.

Как долго вы должны голодать во время очистительного кризиса? Такие кризисы бывают в любое время года, но чаще всего они случаются в холодную погоду.

Чаще всего трех дней достаточно, чтобы снова подняться на ноги, но иногда это может занять неделю или десять дней. Не беспокойтесь о днях, вы сами обнаружите, что здоровье ваше стало лучше после очистительного кризиса.

Я вырастил пятерых ребятишек. И когда у них случался насморк, я всегда укладывал их в постель для отдыха и голода. Через неделю они поправлялись и снова были здоровы. Мои двенадцать внуков тоже следуют этой программе, а теперь и восемь моих правнуков придерживаются ее.

Большинству людей метод кажется слишком простым. Им кажется, что они должны обязательно что-нибудь предпринимать, лечиться, ими владеют страхи. Не надо поддаваться панике, даже если покажется, что природа слишком долго работает для вашего очищения и здоровья. Каждый человек должен относиться к своему здоровью с тем большим вниманием, чем больше проникается он пониманием своего организма. Он должен держать организм в состоянии наивысшего здоровья, и это является более важным делом, чем знание других наук.

Каждый человек — созидатель своего характера, но он также хранитель своего собственного здоровья и хорошего самочувствия.

Природа, создав человека, дала ему удивительный разум и творческие возможности, чтобы умело использовать естественные силы для своего здоровья. Голодание — это только один из путей, приводящих к естественному здоровью. Природа дает нам простое очистительное средство. Мы только должны быть заодно с природой и привести нашу жизнь в соответствие с ее непреложными законами. И благодаря естественному образу жизни мы можем довести до высшего совершенствования наши физические, умственные и духовные возможности. Нет коротких путей к здоровью. Природа рассчитывает, что мы выполняем свою часть работы. Когда мы голодаем, мы это делаем. Но природа никогда не проявит своих чудес, пока мы сами не пожелаем привести свою жизнь и привычки в полное соответствие с ее законами.

Всякий излишек противен природе.

Гиппократ

Доверьтесь природе

По моему глубокому убеждению ни один человек не имеет права взять на себя какие-либо обязательства по излечению другого, потому что это дело природы.

При помощи голодания и потребления одной лишь натуральной пищи, а также других естественных привычек, любой человек сможет сделать свою жизнь здоровой. Очищение — это внутренняя биологическая функция, которая может быть выполнена только самим организмом, а, голодая, вы делаете эту работу более эффективной. Природа постоянно старается сделать вас более жизненным и здоровым, а потому, когда природа начинает очистительные кризисы, она знает, что делает. Следуйте природе, она никогда не подведет вас. Голодание — это величайший помощник.

Глава 19

ГОЛОДАНИЕ НЕ ДАЕТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННО СТАРЕТЬ

Зеркало никогда не лжет

Подойдите к зеркалу и посмотрите на себя. Довольны ли вы тем, как выглядите? Не кажетесь ли вы старым и изможденным? Не изборождено ли ваше лицо морщинками? Не выглядит ли старчески ваша шея? Не потускнели ли ваши глаза? Не слишком ли бледен цвет лица? Что бы вы сказали о своем лице? Оно молодо? Старо? Никто не сможет ответить на эти вопросы более объективно, чем вы. Вы — единственный человек, который может судить об этом правильно.

Как вы себя сейчас чувствуете? Полны ли вы сил и энергии или страдаете от болей и недомоганий? Что вы скажете о подвижности ваших суставов? Нет ли болей при наклонах? Как вы спали последнюю ночь? Ощущаете ли вы себя свежим и жизнерадостным или проснулись усталым, проведя бессонную ночь? Как у вас с аппетитом? Доставляет ли еда наслаждение? Или после каждой трапезы вы ощущаете боли? В порядке ли ваша система выделения? И кроме всего прочего, счастливы ли вы сегодня? А вчера? Угнетены или бодры? Чувствуете ли вы быстрое приближение старости и то, что жизнь уже на закате?

Можете ли вы сказать: «Чем старше я становлюсь, тем моложе себя чувствую?» Или наоборот: чем старше вы становитесь, тем чувствуете себя все хуже и хуже? Я абсолютно уверен, что вы хотите видеть себя молодым, хотите чувствовать себя молодым и здоровым, несмотря на возраст. И я знаю, что вы ненавидите эту фразу: «Состарился раньше времени».

Позвольте мне сказать, что голодание может сделать для вас все. Это чудо природы может помочь вам предотвратить преждевременную старость. Крупнейшими учеными мира доказано, что голодание — это магический ключ, открывающий дверь к вечной молодости.

В течение многих лет ученые проводили опыты на морских свинках и белых мышах и установили замечательные факты. Они заставляли голодать этих лабораторных животных, а в периоды между голоданиями кормили их натуральной пищей. Самое большое чудо заключалось в том, что эти животные молодели! Это может показаться преувеличением. Но ученые преследовали только одну цель — получить факты. И факты сказали правду. Все эти открытия были опубликованы, и вы можете прочитать о них в любой хорошей библиотеке.

Голодание поворачивает ход времени вспять и производит чудесные изменения во всем человеческом организме. Я имел несчастье видеть многих преждевременно состарившихся людей, но зато с удовольствием смотрел на возвращение их к жизни и молодости при помощи голодания.

Я вспоминаю своего ученика по имени Мартин Корник.

Мистер Корник много лет проработал в кинопромышленности. Ему было около 40 лет, когда он решил, что уже стар, и пора относить себя к пожилым людям. Почему же он так решил? Средняя продолжительность жизни американца 68 лет. Вот он и решил, что к 40 годам он прожил уже большую часть своей жизни и что теперь он типичный человек пожилого возраста. Когда-то мистер Корник был чемпионом по теннису, но уже много лет не брал в руки теннисной ракетки, потому что считал, что эта игра только для молодых. Однажды на киностудии ему рассказали о моих лекциях по здоровью. Мистер Корник заинтересовался и пошел на одну из лекций.

Эта лекция изменила взгляды мистера Корника. Он услышал то, что слышали уже тысячи людей по всему миру: когда человек знаком с наукой ухода за своим организмом, он постиг секрет жизни. Мистеру Корнику тоже захотелось почувствовать себя молодым. Он решил испытать на себе этот метод.

Он начал с 24-часового голодания на следующей же день после того, как побывал на моей лекции. Он перешел на натуральную диету. Голодание и естественный образ жизни помогли ему забыть о своем возрасте. Хотя ему было уже 40 лет, он снова начал играть в теннис и чувствовал себя даже сильнее, чем в 20 лет. Он продолжал голодать, жить на натуральной диете, следовать законам гигиены. Каждый день его был отмечен новыми достижениями. Его силы настолько возросли, что вскоре он опять стал чемпионом по теннису. Последние 30 лет он принимает участие в одном турнире за другим и постоянно побеждает, в том числе и тех, кто моложе его.

Сейчас мистер Корник — чемпион мира по теннису среди тех, кто старше 70 лет.

Средний человек уверен, что к 70 годам человек становится развалиной. Мистер Корник доказал обратное. Важно не количество лет, прожитых на земле, а то, как вы их прожили. Я следил за мистером Корником, а теперь горжусь тем, что он абсолютно точно доказал, что ЛЮБОЙ человек может наслаждаться молодостью, если он следует в своей жизни естественным законам природы.

В любом возрасте природа даст вам возможность вернуться назад. Да, да, вы сможете сменить свое старое тело, изношенное годами, на новое, не подверженное влиянию времени.

После года программы, состоящей из голодания и естественного образа жизни, вы снова сможете посмотреть на себя в зеркало и будете удивлены огромными переменами, происшедшими с вами за это время. Если вы продолжаете жить по программе, описанной в книге, перемена с вами заставит ваших родственников и друзей обратить внимание на эти удивительные результаты. А вы не только увидите эти изменения в себе, но и почувствуете их, вы сможете дойти до этого лишь в том случае, если пожелаете стать абсолютным хозяином своего тела.

Начинайте, как и мистер Корник, с 24-часового голодания. Перечитайте главу о правильном питании в этой книге. Призовите себе на помощь десять докторов природы для достижения поставленных целей. Они всегда готовы помочь тем, кто помогает себе сам.

Сильное тело делает сильным разум.

Томас Джеферсон

Глава 20

ГОЛОДАНИЕ СОХРАНЯЕТ АРТЕРИИ МОЛОДЫМИ

Мы бываем потрясены, когда узнаем, сколько людей погибает в автомобильных катастрофах на дорогах Соединенных Штатов. Более 50 тысяч ежегодно погибают и несколько миллионов бывают серьезно покалечены и остаются инвалидами на всю жизнь. Мы бывает потрясены, когда слышим о людях, погибших в авиакатастрофах. Нас также потрясает статистика о жертвах различных военных

операций по всему миру. Но наибольшее впечатление производит тот факт, что каждую секунду кто-то умирает от сердечного приступа. Каждая вторая смерть — результат сердечного заболевания. Сердечные заболевания по праву называются бичом западной цивилизации.

Национальная служба статистики опубликовала в 1965 году данные о 978260 погибших в результате сердечно-сосудистых заболеваний. Эти болезни достигли сейчас размеров эпидемии.

Враг находит жертвы не только среди старых людей. Чтобы доказать это, было проведено вскрытие 300 погибших во время войны в Корее. Вскрытие показало, что у 77,7 процента молодых людей в возрасте 18-25 лет были изношены и дегенерированы артерии, в том числе и сосуды сердца.

Заболевание сердца не развивается исподволь. Требуется немало времени, чтобы привести артерии в плохое состояние. Этому способствуют такие факторы длительного воздействия, как табак, алкоголь, чрезмерно жирная пища (мясо разных видов, яйца и молочные продукты, масла и жиры, подвергнутые рафинированию).

Другим фактором, способствующим заболеванию артерий, является нехватка физической активности. Часто плохое состояние артерий ведет к опасному рубежу, хотя жертва и не осознает этой опасности. Случается, что человек, у которого артерии уже поражены на 50 процентов, совершенно не ощущает этого. Даже лучшие специалисты, использовав современные методы исследования, могут не обнаружить ничего опасного. Вещества, способствующие закупорке артерии, — это холестерин, паразитические ткани. Закупорка происходит постепенно, и внутренние стенки артерий становятся такими узкими, что кровь не может протекать через них в объеме, достаточном для питания сердечной мышцы. Коронарные явления проявляют себя тогда, когда просвет артерии уже значительно сужен.

Дегенерация артерий начинается в раннем возрасте, медленно приводя их к износу и закупорке. А затем

однажды утром некто, начав свои обычные дела, вдруг ощущает мерцание в глазах и неожиданно умирает от сердечного приступа. Или же в лучшем случае навсегда остается инвалидом.

Надо постоянно следить за тем, чтобы сохранить свои артерии чистыми от всех тех веществ, которые впоследствии могут вызвать сердечный приступ. Не меньшей бедой являются известковые тромбы, образованию которых способствует общепринятое питание.

Большинство людей находится в блаженном неведении о состоянии своих артерий до тех пор, пока те не дадут о себе знать катастрофой. Пока не появятся приступы болей, люди продолжают есть свою обычную пищу и сохранять дурные привычки.

Ваш возраст определяется состоянием артерий

И снова позвольте мне повторить известное уже ранее положение: ваш возраст — это показатель состояния ваших артерий. Помните, что закупорка сосудов может начаться в раннем возрасте и медленно развиваться, примерно до 55 лет, когда происходит большинство случаев сердечно-сосудистых заболеваний.

Я вовсе не считаю голод средством лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Голод — это предупредительная мера. Потому что, как я постоянно указывал в этой книге, он является внутренним очистителем. Он помогает нашим сосудам сохранить свою чистоту, чтобы кровь могла свободно питать сердце.

Через сосудистую систему кровь разносит питательные вещества по всему организму. Циркуляция крови в организме должна постоянно оставаться ритмичной и устойчивой. Если течение крови в какой-нибудь части организма прекращается на долю минуты, мы ощущаем мощный удар. Если такое случится в области глаз, то происходит кровоизлияние, которое может привести к слепоте. Артерии должны быть свободны для тока крови, чтобы она могла беспрепятственно снабжать все части нашего организма.

Сейчас можно найти немного мужчин и женщин, которые в свои 70-80 и даже 90 лет обладают совершенно чистыми, эластичными и гибкими артериями. Несмотря на возраст, они молоды, потому что их сосуды не дегенерированы, эластичны и подвижны. Если организм таких людей хорошо работает и свободен от токсинов, то почему бы этим людям не жить еще много-много лет?

Из Библии мы знаем, что перед всемирным потопом возраст некоторых людей достигал 900 лет. Мы смеемся над таким утверждением, говоря, что эти люди исчисляли свои годы отличным от нас путем. Но как мы можем утверждать что-то категорично? Ведь вполне вероятно, эти люди знали, как надо питаться и жить, чтобы сохранить свои сосуды в прекрасном состоянии. Гармоничное функционирование всего организма сохраняется до тех пор, пока сосуды правильно и эффективно выполняют свою работу.

Когда мы говорим, что человек стареет, это означает только одно: он не знает, как питаться и жить, чтобы сохранить свои артерии молодыми и эластичными. Когда пораженные артерии не могут правильно выполнять свои функции, кровь не поступает в достаточном количестве в различные части тела, и люди становятся дряхлыми, болезненными и забывчивыми. Они умирают медленной смертью, потому что кровь плохо питает их тело и мозг.

Но если мы голодаем, вся жизненная сила организма используется для внутреннего очищения, а это означает также и очищение сосудов. Вот почему после десятидневного голодания очень часто появляется чувство легкости во всем теле, ум обостряется и становится более восприимчивым, память усиливается. Появляется огромная потребность в физической активности.

Я считаю, что мы можем продлить жизнь нашего сердца с помощью программы голодания в сочетании с программой естественного питания, которые выводят вещества, закупоривающие артерии.

Мы должны считать свои сосуды ключом жизни, если хотим выиграть решающую битву за здоровье.

Когда вы день за днем питаетесь жирным мясом, вы

попросту накапливаете яды в своем организме. И расплата приходит. Организму требуется очень мало жира, а мы ежедневно активно потребляем жирные продукты, в результате чего возглавляем список по сердечно-сосудистым заболеваниям. Это и есть одна из причин, по которым я предлагаю обходиться без завтраков. Я знаю много молодых и здоровых на вид мужчин и женщин, которые привыкли ежедневно утром съедать так называемый завтрак, состоящий из ветчины и яиц, бутербродов и картофеля, кофе со сливками. Но я также знаю, что многие из этих внешне здоровых людей стали жертвами сердечных приступов, которые некоторых свели в могилу, а других сделали инвалидами на всю жизнь. Вы потребляете подобную пищу только потому, что думаете, что так надо, и не осознаете своей ошибки из-за незнания физиологии своего организма. Потребление пищи — это наука, которая означает нечто большее, чем получение удовольствия.

Перед тем, как вы начнете следовать программе этой книги, проконсультируйтесь с хорошим специалистом по сердечным заболеваниям. Пусть он сообщит вам о состоянии ваших сосудов и сердца. Проверьте давление, пульс, а затем придерживайтесь диеты и голодания в течение года. Снова сходите к доктору. Я уверен, он скажет, что вы сделали чудо со своим организмом.

В вашем распоряжении девять врачей

Девять врачей, данных природой, всегда готовы помочь нам в создании отличного здоровья. Они гарантируют стопроцентный успех. Они никогда не приносят вреда пациенту, хотя пациент, не понимая пользы, часто игнорирует их. Но эти врачи очень понятливые. Им нет дела до того, обращается ли к ним пациент или нет. Они всегда готовы помочь вам. Их знания открыты для всех — молодых и старых, богатых и бедных. Они не делают операции, не дают лекарства, даже самые последние и модные.

Все мы знакомы с этими врачами. Но я хотел бы, чтобы вы обращались к ним чаще. Они готовы помочь вам в

стремлении к здоровью, долголетию и к тому чрезвычайно приятному состоянию, которое именуется вечной молодостью.

Сначала я хотел бы представить самого выдающегося, самого сильного и великого исцелителя, дающего жизнь всему, что есть на Земле.

Глава 21

ПЕРВЫЙ ДОКТОР — СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Его специальностью является гелиотерапия.

Каждый крошечный листик травы, каждая виноградная лоза, дерево, куст, цветок, фрукт и овощ черпают свою жизнь из солнечной энергии. Все живущее на Земле зависит от солнечной энергии, от ее интенсивности. Наша Земля была бы безжизненным холодным местом, окутанным вечной мглой, если бы ее не освещали магические лучи солнца. Но солнце дает нам не только свет, солнечная энергия трансформируется в человеческую энергию. Человек может поправить свое здоровье, продлить свою жизнь под солнечными лучами. Люди, которые не подвергают себя воздействию солнца, — выглядят бледными. Наша кожа должна быть покрыта легким загаром. Многие болезни лишь оттого, что мы слишком редко бываем на солнце. Солнечные лучи — это мощное бактерицидное средство. И чем больше кожа впитывает лучей, тем больше запасает бактерицидной энергии. Когда мы едим свежие фрукты и овощи, мы усваиваем кровь растений, зеленые растения насыщены солнечной энергией в виде питательного хлорофилла. Хлорофилл — это часть солнечной энергии, накапливаемая в растениях, самая богатая и полезная пища для нашего организма. Зеленые растения обладают секретом накапливания солнечной энергии и передачи ее человеку и другим живым существам. Когда вы подвергаете свое тело воздействию прямых солнечных лучей и,

кроме того, ваш рацион на 60 процентов состоит из овощей и фруктов, вы непременно добьетесь отличного здоровья. Но эти живительные лекарства должны восприниматься организмом сначала в малых дозах, потому что изголодавшееся по солнечному свету тело может не воспринять сразу большую дозу лучей.

Когда вы впервые приступите к солнечным ваннам, начните с коротких периодов, увеличивая их понемногу. Лучшее время для приема солнечных ванн — раннее утро. Начинать нужно с пяти до десяти минут. Конечно, можно принимать солнечные ванны и после обеда. Но самые полезные солнечные лучи ранним утром. Между 11–15 часами дня солнечные лучи самые горячие, они несут много солнечной радиации.

Постепенности надо придерживаться и при переходе на сырые овощи и фрукты. Человек, который привык к вареной пище, переключившись сразу на большое количество сырых фруктов и овощей, может добиться неприятной реакции. Разумнее всего постепенно прибавлять к обычной диете солнечную диету. Сверхдоза солнечной энергии, полученная извне или изнутри, действует плохо. Совершенно необходимо придерживаться постепенности. Здесь я также хочу поделиться своим опытом.

В 16 лет я погибал от туберкулеза. Знаменитые врачи США заявили мне: «безнадежен», «неизлечим». Но я попал к доктору Августу Роллье из Лозанны, в то время самому крупному авторитету по гелиотерапии (солнечному лечению). Высоко в Альпах доктор Роллье воздействовал на мое слабое тело исцеляющими лучами солнца и прописал мне диету из солнечных продуктов.

За два года я превратился из смертника в жизнерадостного, сильного человека. И сейчас, когда я пишу эти строки, я все так же силен и здоров.

Все эти годы я тщательно следил за тем, чтобы мое тело постоянно получало солнечные лучи. Они спасли мне жизнь. Вот почему Солнце для меня — культ, которому я поклоняюсь. Вот почему я живу в Калифорнии, самом солнечном штате страны.

У меня есть хижина высоко в горах Санта-Моника. Так я еще пользуюсь воздействием горного солнца. Я страстный поклонник купания и провожу многие часы зимой и летом на больших пляжах Гавайи, Флориды, Канн во Франции, на островах Эгейского моря, на Крите и Кипре.

Глава 22

ВТОРОЙ ДОКТОР — СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Первое, что мы делаем, когда появляемся на свет, это производим большой, глубокий вдох. И самое последнее, что мы делаем, уходя из жизни, это прекращаем дыхание. Между рождением и смертью лежит жизнь, полностью зависящая от дыхания.

Доктор Свежий воздух хочет, чтобы мы прожили долгую и полную активности жизнь. Как специалист он знает, что если вы следуете его простым инструкциям по глубокому дыханию, вы всегда можете быть уверенным, что с каждым вдохом вы доставляете в свое тело жизнедающий кислород.

Люди, которые отказываются следовать предписаниям врача и чаще быть на свежем воздухе, подвергают себя серьезным осложнениям.

Позвольте мне коротко объяснить функции дыхания. Во-первых, дыхание — это невидимая пища, та самая пища, без которой мы не можем прожить больше пяти–семи минут. Без нее мы умираем. Мы берем из воздуха кислород, продукт, необходимый каждой клеточке нашего тела. Когда мы его вдыхаем, он разносится кровью к легким, и там происходит великое чудо. Кислород забирает смертоносную углекислоту, в которой растворены ядовитые токсины. Ведь в процессе жизнедеятельности мы вырабатываем яды. Они собираются кровью, и когда кровь приносит углекислоту в легкие, они освобождаются от ядов с каждой новой порцией кислорода.

Если человек не получает достаточного количества свежего воздуха или если он дышит поверхностно и количество поступающего кислорода не равно количеству выведенной из организма углекислоты, то тем самым мы способствуем отравлению организма ядами и углекислотой. Это может стать причиной многих заболеваний.

Я знаю, что мы — машины, работающие на воздухе. Я знаю, что кислород не только очиститель нашего организма, но также один из величайших поставщиков необходимой ему энергии. Мы — это машина, работающая под давлением воздуха. Мы живем на дне атмосферного океана, глубина которого примерно 100 километров. Давление воздуха составляет примерно один килограмм на один квадратный сантиметр. Между вдохом и выдохом образуется вакуум. И до тех пор, пока мы пользуемся этим динамическим насосом, мы будем жить.

Мы знаем, что можно жить без пищи более 30 дней и уцелеть. Но без воздуха мы можем находиться всего несколько минут.

Более 50 лет я изучаю долгожителей. И обнаружил, что все они медленнодышащие люди. Я обнаружил, что чем глубже дышит человек, тем меньше дыханий он производит в одну минуту, и тем длиннее его жизнь. Люди, частодышащие, живут мало. Это находит свое подтверждение и в животном мире: кролики, морские свинки и все другие грызуны относятся к частодышащим, производящим много дыхательных движений в одну минуту. Они живут очень недолго. Вот уже в течение многих лет при пробуждении я произвожу несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов. В течение дня я периодически повторяю такие дыхательные движения.

Практика глубокого медленного дыхания йогов

В путешествиях по Индии я встречал в уединенных местах святых, которые посвятили свою жизнь строительству сильного тела, необходимого для высокого духовного состояния. Ежедневно они отводили много часов для прак-

тики ритмичного медленного глубокого дыхания. Эти индусские святые были невероятно физически развиты, глубокое дыхание и свежий воздух сохраняли их от власти времени. Я встретил одного такого человека у подножия Гималаев, и он сказал мне, что ему 126 лет. У него не было причин говорить мне неправду, потому что вся его жизнь была посвящена служению богу. Он научил меня системе, известной, как «глубокое очистительное дыхание». К сожалению, не имею сейчас возможности в деталях рассказать о ней.

Этот человек обладал великолепным здоровьем, а на его голове не было ни одного седого волоса. У него сохранились все зубы, и он имел вид атлета. Он бегло говорил на семи языках. Когда я спросил его, как он сумел сохранить такую физическую и умственную активность, он ответил: «У меня большая практика глубокого дыхания, и я ежедневно регулярно проделываю необходимые дыхательные упражнения».

Я не люблю расспрашивать женщин о их возрасте. Но плывя на пароходе в Индию, я встретил женщину, показавшуюся мне 50-летней. Как же я был удивлен, когда она сказала мне, что ей 86. Это была красивая женщина без следов старости. Я спросил ее, в чем секрет ее красоты и здоровья, и снова услышал в ответ то же, что и от святого. Эта женщина осознавала важность глубокого дыхания. Понаблюдайте за детьми, бегающими и прыгающими, играющими и катающимися на роликах или велосипедах. Когда они проделывают все эти активные упражнения, они поглощают большое количество кислорода, даже больше, чем мы можем себе представить. Мы должны сохранять активность, мы должны совершать долгие бодрящие прогулки пешком. Я знаю, что мы живем сегодня в мире отравленного воздуха, и тем более важно культивировать в себе привычку глубокого дыхания. Когда вижу людей, ведущих сидячий образ жизни, не придерживающихся правил выполнения физических упражнений, я знаю, что они сознательно укорачивают себе жизнь.

Глубокое дыхание

У меня был друг по имени Амос Стэгг — знаменитый тренер по футболу и легкой атлетике. Мистер Стэгг прожил более 100 лет. Я спросил его, в чем секрет его долгой жизни. Он ответил: «Большую часть своей жизни я бегал и выполнял другие физические упражнения, что обеспечивало мой организм большим количеством кислорода».

В Нью-Йорке у меня был приятель Джеймс Хоккинг, который был чемпионом страны в ходьбе на длинные дистанции. Я спросил мистера Хоккинга в его 100-летний юбилей, в чем тайна его долгой активной жизни, его сверхздоровья. Он ответил: «Я всегда много ходил пешком и глубоко дышал».

Итак, вы видите, что кислород, как и голодание, изгоняет яды из организма.

Лично я практикую глубокое дыхание и абсолютно уверен, что люди должны подвергать свое тело свободному воздействию движущегося воздуха. Воздушные ванны очень полезны для хорошего здоровья. Вы должны спать с постоянно раскрытыми окнами, чтобы создать хорошую вентиляцию. Я лучше сплю и лучше высыпаюсь, если не укутываюсь на ночь. Тепло укутываясь, мы не даем своей коже свободно поглощать кислород.

Если большая часть вашей жизни связана с сиденьем, вы должны компенсировать все это прогулками на воздухе и физическими упражнениями. Вы решите многие свои проблемы, регулярно проводя трех-пятикилометровые прогулки пешком. Долгие прогулки к концу дня освобождают меня от усталости. Я уверен, что после вечерней трапезы каждый должен пройти три километра пешком.

Мы являемся сегодня расой сидящих людей. Мы испытываем воздушное и кислородное голодание. Мы не можем вывести всю углекислоту из своих органов и потому наполнены болями, страданиями, преждевременно старимся. И все это потому, что мы слишком ленивы и слишком индифферентны. На всех городских улицах можно увидеть

бледных, измученных людей. И все потому, что они испытывают нехватку воздуха. Зато во время голодания вы очищаетесь от скопившейся углекислоты, которая не дает организму глубоко дышать.

Итак, когда вы голодаете, следует днем или вечером совершать пешие прогулки, пусть даже небольшие. Возьмите за правило быть активным человеком. Это означает, что надо выходить на свежий воздух, гулять, бегать, плавать, танцевать. Вы не должны позволять углекислоте скапливаться в своем организме, это чревато серьезными последствиями.

Итак, следуя программе голодания, вы должны сделать привычкой ежедневные двух-трехкилометровые прогулки пешком. Во время этих прогулок вы должны постоянно помнить о медленном и глубоком дыхании. Помните, я говорил вам: чем медленнее и глубже вы дышите, тем дольше проживете. А если будете сочетать глубокое дыхание с голоданием, добавите долгие годы к своей жизни.

Глава 23

ТРЕТИЙ ДОКТОР — ЧИСТАЯ ВОДА

Доктор Чистая вода хороший врач и великолепный друг. Я уже говорил вам о важности потребления дистиллированной воды. Вода составляет около 70 процентов вашего тела. Чтобы сохранить нормальный уровень воды в организме, вы нуждаетесь в постоянном ее пополнении. Добавляя в рацион много фруктов и овощей, вы вводите в организм большое количество дистиллированной воды.

Теплая ванна — это тонизирующее и расслабляющее средство.

Ежедневно многие люди наслаждаются водой на морском берегу, в озерах, реках, плавательных бассейнах. Плавание — это одно из лучших упражнения. Оно не

перенапрягает мышцы и сердце. Если вы не умеете плавать, то идите к профессионалу, который обучит вас. Вы никогда не пожалеете об этом, потому что плавание дает прекрасное расслабление и приносит наслаждение. Оно дает радость независимо от вашего возраста. Не пугайтесь его и учитесь его любить.

Вода используется для лечения многих заболеваний с самых древних времен. И во время своих путешествий по свету я видел немало различных видов водолечения.

Известно, что еще в глубокой древности египтяне, ассирийцы, евреи, персы, греки, индусы, китайцы и американские индейцы пользовались всеми видами водолечения для борьбы с недугами. Отец медицины Гиппократ еще за 400 лет до н.э. использовал систему водолечения. Его основной метод базировался на смене холодной и горячей воды с последующим растиранием тела, что приводило к усилению циркуляции крови. Этим методом пользуются и сегодня.

Мой дом находится в районе минеральных источников. Так что я могу наслаждаться их целебными водами. Люди со всего мира приезжают сюда, чтобы искупаться в этих успокаивающих водах. Я не считаю, что минеральная вода — это средство лечения человеческих недугов, скорее это очиститель и детоксикатор, а также ускоритель циркуляции крови в организме. Вот почему я рекомендую в течение нескольких недель принимать горячие ванны для очистки, детоксикации и релаксации. Лучше всего пользоваться водой горячих источников. Параллельно с программой голодания горячие ванны могут стать частью вашего естественного образа жизни. Но не следует принимать эти горячие ванны во время голодания.

Вода более важна, чем пища

Человек более чем наполовину состоит из воды. Кости нашего организма тоже на 1/3 состоят из нее. Потеря даже десятой части воды из нашего организма очень опасна. А

потеря двух десятых может оказаться смертельной. Недостаток воды нарушает нормальное течение химических и физических процессов. Необходимо поддерживать в организме постоянный баланс воды для сохранения нормальной жизнедеятельности.

Потребность организма в воде может быть подтверждена примером из истории альпинизма. Во время штурма Гималаев люди, работавшие на больших высотах, сильно теряли в весе. Никто не мог понять причины этого до тех пор, пока экспедиция на Эверест научно не доказала влияния высоты на водный обмен. Люди вынуждены были превращать снег и лед в воду. Они убедились, что человеку на такой высоте надо в среднем три литра воды в день. Это намного больше, чем предполагалось раньше.

Мы, может быть, не нуждаемся в подобном количестве воды, но это служит ярким доказательством того, как необходима вода для организма.

Как скульптору необходим кусок мрамора, так душе необходимы знания.

Эдисон

В 1959 году в ежегоднике, выпускаемом министерством сельского хозяйства США, доктор Олаф Миккелсон писал: «Следом за кислородом вода — наиболее важный фактор в жизни человека и животных. Человек может обойтись без пищи пять недель и более, но без воды он может просуществовать всего лишь несколько дней».

В отчете, адресованном гражданской службе безопасности, науно-исследовательская лаборатория западного региона указывает: «Невероятно, но пища не является совершенно необходимой для сохранения здоровья человека в течение двух недель. Большинство людей могут выжить в этих условиях, если количество воды будет достаточным».

Как наш организм использует воду

Все жизненные процессы базируются на воде. Без нее не может существовать протоплазма. Ни одна травинка, насекомое, кактус, птица или рыба. Если клетка высыхает, ее работа прекращается. Клетка должна иметь приток жидкости. Человеческая клетка тем более. В организме имеется свыше пяти литров крови. Отбросы пищи, потребляемые клетками и выводимые из организма в виде жидкости, являются мочой. Даже кислород не может быть поглощен легкими, если поверхность не будет влажной. То же самое справедливо и для выделения углекислоты.

Из высказывания У.Кеннона: «Вода — это растворитель и для пищевых материалов, поступивших из пищеварительного тракта. Она является необходимым веществом, при котором имеют место химические процессы, дающие нам энергию. Она поддерживает в организме постоянную температуру и играет огромную роль в химических процессах организма».

Вода и пищеварение

Пища не может быть усвоена без воды. С ее помощью идет превращение белков, крахмалов и жиров в пищу, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма. Вода необходима также для стимуляции работы желудка, в кишечнике она помогает формированию фекальный масс и своевременному выводу их из организма.

Позвольте объяснить необходимость воды для пищеварения, начиная с поступления пищи через рот. Здесь жидкость, именуемая слюной, начинает переваривание углеводов. Желудочный сок на 90 процентов состоит из воды. Он начинает свою работу при прохождении пищи через желудок. Пища, теперь уже представляющая из себя жижу, проходит далее в 12-перстную кишку, верхний отдел тонкого кишечника, где происходит ее всасывание. Секреция печени и поджелудочной железы, тоже состоящей на 90 процентов из воды, заканчивает переваривание пищи.

Вода и отходы

Растворимые отходы выводятся из организма при помощи воды. Почки и мочевой пузырь, кожа и легкие — все они не могут освобождаться от ядов без воды. Альвеолы функционируют нормально только будучи влажными. Слизистые носа, горла, трахеи и бронхов также всегда должны быть влажными. Так как все они контактируют с воздухом, организм теряет при дыхании до 0,5 литров воды ежедневно. Когда воздух сухой, эта цифра может увеличиваться. Многие люди избегают такой сухости, устанавливая увлажнители в домах.

Вода испаряется через кожу в больших количествах. В этом случае она используется не только для выведения отходов, но и для других целей.

Почкам требуется много воды. И то количество, которое необходимо, находится в прямой зависимости от потребляемой жидкости. Каждый литр воды, проходящий через почки, выводит из организма 90 граммов отбросов. Это нормальное функционирование. Но уровень воды (или мочи) никогда не должен падать ниже 0,25 литра. Почки никогда не прекращают свою работу и постоянно требуют воду, даже в том случае, когда ее нет.

Кровь и вода

Известно, что кровь гуще воды приблизительно на десять процентов. Плазма крови состоит на 80 процентов из воды, и это позволяет ей свободно циркулировать по всему телу. Она переносит пищу и газы, неорганические соли и питательные вещества, отходы и выполняет другую подобную работу.

Все необходимое человеческим клеткам приносится плазмой, включая те материалы, при помощи которых клетка строит себя. Любые процессы — будь то строительство клеток, поглощение или выделение — происходят с помощью плазмы. Получая пищу и топливо из органов пищеварения и дыхания, она несет их всем тканям организма.

Вода сохраняет прохладу

Автомобилю нужна вода в радиаторе для поддержания определенной температуры двигателя. В большей степени это относится и к человеческому организму. Причина в том, что вода быстро поглощает тепло. В живых организмах, где поддерживается постоянный уровень температуры, вода действует как чрезвычайно эффективный охладитель. Человечески организм имеет постоянный температурный уровень. Это температура 36,6°С, и она должна поддерживаться все время, независимо от климата и окружающей среды.

Температура регулируется в основном эпидермисом при помощи испарения. Кроме того, около четверти тепла, выделяемого в процессе сгорания кислорода и пищи в организме, выбрасывается при дыхании. Но организм может терять до 0,5 литра воды в час только в результате потения. Когда холодно, прекращается выделение пота и вся воды скапливается в тканях. Наш организм проводит большую работу, чтобы привести нас к температурному балансу.

Исследования показали, что человек, находящийся в состоянии покоя, в нормальный по влажности день теряет около 300 граммов жидкости через кожу и легкие. А бегун на длинные дистанции теряет до четырех литров, футболисты порой до шести литров за час. Так как организм более чем наполовину состоит из воды, а выделительные процессы в основном базируются на ней, то понятно, что ее легко потерять. Нехватка воды может быть очень опасной, особенно если ее дефицит затягивается надолго. Вы должны обратить на это внимание и больше пить.

Вода — смазывающее средство

Организм по-своему смазывается, и основой смазки является вода. Она позволяет органам не тереться друг о друга. Она помогает костям свободно двигаться в суставах. Вы не согнете колено или локоть без смазки. Являясь

основой гидравлической системы организма, она создает и поддерживает различные давления в нем.

Мускульный тонус не может поддерживаться без воды, так как мышцы на 3/4 состоят из воды. Это является причиной нашей усталости при дефиците воды в организме.

Три источника воды

Ваш организм должен добывать воду для себя. Первый путь известен. Это потребление продуктов, содержащих воду: таких, как фрукты, соки, супы, напитки и т.п. Регулярное поступление пищи — тоже источник получения воды. Яйцо состоит на 70 процентов из воды, персик — на 80. Все, что известно нам как сухое и твердое, содержит до 25 процентов воды.

И третий важный источник воды — это метаболизм, так называемая метаболическая вода, производимая организмом в результате химических реакции. Подобное происходит тогда, когда клетки усваивают поступившую в организм пищу. Лучший пример такого производства воды — верблюд. Верблюд создает то количество воды, какое он получил бы, если бы пил ее. Некоторые насекомые также способны делать это, даже если они питаются сухой, содержащей мало воды пищей.

Человек в среднем потребляет только около 2,5 литра воды в день, а в его организме циркулирует до 5 литров. Разница и составляет метаболическая вода.

Дефицит воды в организме

Когда в организме недостаточно воды, он протестует. Во-первых, уменьшается секреция желез, уменьшается количество слюны, оболочки пересыхают, мы чувствуем жажду. Это чувство сигнализирует нам, что мы должны немедленно ввести воду в организм. Если потеря воды увеличивается, то могут развиться и другие симптомы: головные боли, нервные явления, неспособность сосредоточиться, расстройство пищеварения и многое другое. Вода быстро снимает эти симптомы.

Глава 24

ЧЕТВЕРТЫЙ ДОКТОР — ЕСТЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ

Ваше тело — самый совершенный инструмент во всей Вселенной. Если вы будете поставлять ему хорошее топливо, чистый воздух, закалять его упражнениями, солнечными ваннами и содержать во внутренней чистоте с помощью голодания, инструмент будет отлично исполнять свои функции.

Здоровое тело — это совершеннейшая химическая фабрика. Поставляя ей доброкачественное сырье, мы сделаем ее способной создавать превосходные ткани и обладать хорошей сопротивляемостью против большинства бактерий, вирусов и других неблагоприятных окружающих факторов. Человеческий организм — самая прекрасная машина из всех существующих. Она имеет свою собственную ремонтную мастерскую, которая может прекрасно работать, если вы создадите ей для этого нормальные условия. Организм постоянно работает на вас. Его клетки разрушаются и обновляются ежесекундно. Биологически он не имеет возрастного предела и в действительности нет биологических причин, в результате которых человек старился бы.

В организме заложено семя вечной жизни. Человек не умирает, он совершает медленное самоубийство своими противоестественными привычками. Ученые утверждают, что каждая клеточка нашего организма обновляется за 11 месяцев. Тогда почему же мы стареем?

Не верьте, что человек обязательно должен стареть, изнашиваться, дряхлеть и наконец — умирать. Если человек ведет естественный образ жизни, ест, что ему надо, то время будет работать на него, а не против него.

Люди стареют от минеральной и витаминной недостаточности. Исследования показывают, что тысячи людей являются жертвами переедания. Миллионы красных кровя-

ных шариков организма постоянно умирают и возрождаются, некоторые из них ежесекундно. Но они не могут возобновиться без определенных веществ. Эти необходимые вещества добываются из полноценной натуральной пищи. То, чем вы являетесь сегодня, будете завтра, на следующей неделе, в следующем месяце и через десять лет, зависит только от того, что вы едите. Вы — это сумма пищи, которую вы употребляете. То, как вы себя чувствуете, как выглядите, как ощущаете свои годы, зависит от того, что вы едите. Каждая часть вашего организма строится из пищи — волосы на голове, глаза, зубы, кости, кровь и плоть. Даже выражение вашего лица складывается из того, что вы едите, потому что здоровый человек — счастливый человек.

Мы часто говорим: «Как прекрасно вы выглядите!», имея в виду лицо, хотя мы под этим подразумеваем хорошее состояние, здоровье всего организма.

Мы можем начать с любого места организма, но, пожалуй, логичнее всего начать со скелета, который является основой, на которой расположены все другие ткани. Наши кости — это самые большие потребители минералов — кальция и фосфора. Порой считают, что как только скелет сформирован, питание костей прекращается. Это не верно. С введением в исследовательскую практику изотопов биохимики обнаружили, что даже во вполне сформировавшемся организме минералы постоянно поступают в кости. Это означает, что кости живут и потребляют: ситуация скорее динамическая, чем статистическая. Кости состоят из живых костных клеток, которые требуют для своего строительства не только минералов, но и всех других питательных веществ, в которых нуждаются любые живые клетки. Потребности этих клеток значительно возрастают, когда случается перелом кости. Если бы клетки прекратили жить и функционировать, когда формирование скелета уже закончено, то сломанная кость осталась бы сломанной на весь остаток жизни. Когда кость сломана, питание ее клеток является чрезвычайно важным фактором. В это время клетки нуждаются не только в минералах, необходимых для устранения опасного положения, но и в обычном питании для самосохранения.

Костные ткани, подобно всем другим клеткам, могут быть питаемы различно. Это и есть тот решающий фактор, который позволяет костям срастись. Фактор питания — главный фактор при восстановительной работе клеток, иными словами, восстановительная работа может быть интенсифицирована правильным питание. Хороший врач, специализирующийся на переломах костей, знает, что питание очень важно при их срастании.

Ваш организм нуждается в натуральном питании

Клетки кожи, включая и клетки волос, нуждаются в постоянно притоке питания. Эта станет более ясным, если вспомнить, что кожа постоянно обновляется, волосы постоянно растут день и ночь, год за годом.

Тем, кто занимается разведением домашних животных или имеет в доме кошек и собак, хорошо известно, что шкура животных является важным показателем хорошего состояния и здоровья. Если кожа и мех животных получают хорошее питание, то это является показателем хорошего состояния и других клеток организма Лабораторные эксперименты показали, что при различных видах питания меняется состояние кожи и волосяного покрова или меха.

Диетологи могут распознать по внешнему виду кожи, какое питание получает тот или иной человек. Различные виды витаминной недостаточности у человека приводят к тому, что внешний вид его кожных покровов становится нездоровым.

Кишечный тракт снабжен действующими непроизвольно гладкими мышцами, с помощью которых происходят сокращения желудка и кишечника. Они производят волнообразные движения, продвигая переваренную пищевую массу и пищевые отходы в толстый кишечник и способствуя выделению их. Все эти гладкие мускулы построены из живых клеток, которые требуют очень хорошего питания, чтобы все эти процессы протекали нормально.

Чтобы предотвратить инертность кишечника, часто используют различные возбуждающие средства, например, сильные слабительные. Эти «стимуляторы» насилуют мы-

шечные клетки, хотя те нуждаются лишь в хорошем питании в сочетании с естественным образом жизни.

Система артерий, вен и капилляров, разносящая кровь по разным частям организма, тоже не является инертной. Стенки сосудов заключают в себе необходимые жизненные клетки, которые должны тоже нормально питаться, чтобы сохранить жизнедеятельность. Это не всегда им удается, так как обызвествление артерий является результатом нездоровых «коррозийных» условий. Процесс может быть отягощен неправильным питанием.

Центр циркуляционной системы — сердце — очень деятельно, и вопрос его питания чрезвычайно важен. Пища проталкивает кровь по всему телу и, кроме того, является мощным мускулом, для работы которого требуется огромное количество энергии. Поэтому клетки сердечной мышцы нуждаются в высококачественной диете. Если артерии, питающие сердце, становятся нездоровыми и коррозийными, то клетки сердечной мышцы испытывают голод. Если кислородный голод длится хотя бы долю минуты, человек может стать жертвой сердечного удара. В этом случае количество крови может быть достаточным, но поскольку она не проходит через клетки сердечной мышцы и не приносит им питание, сердечные клетки умирают, а в результате погибает весь организм. Имеются специальные органы, которые требуют для себя особого питания. Это гормоны — продукты желез внутренней секреции: гормон щитовидной железы, адреналин, гормон половых желез, инсулин, продукты клеток поджелудочной железы и т.д. Они также, в свою очередь, состоят из клеток, нуждающихся, как и все другие клетки, в постоянном и правильном питании. Добавлю, что эти клетки нуждаются в натуральных продуктах для постройки полноценных гормонов.

Клетки, которые продуцируют тироксинальный гормон, нуждаются в йоде. В некоторых регионах, таких, как область Великих Озер, северо-западное побережье Тихого океана или Швейцария, в почве и растительности низкий уровень йода. В результате щитовидные железы животных и человека испытывают там постоянную его нехватку. Железы не могут правильно функционировать из-за отсутствия питания с достаточным

количеством йода. Если употреблять морскую капусту, ирландский мох и т.п. или есть морскую рыбу, щитовидная железа уменьшается до нормы, заболевание исчезает.

Действие пищи на мозг

На первый взгляд может показаться, что между питанием и мышлением нет никакой связи, но смею вас уверить, что подобно тому, как пища производит действие на любые другие органы и функции тела, она действует и на наше мышление. По тем же самым причинам наше мышление находится в прямой зависимости от того, что мы едим. Конечно, не от того, что мы случайно съедаем, а от того, что едим постоянно. Мозг оказывает влияние на процесс мышления, хотя кое-кто позволяет себе сомневаться в этом и считает, что мысли зарождаются вне нас. Но где бы они ни зарождались, процесс этот непременно оказывает воздействие на все части организма. Мозг занимает самую высокую, стратегическую позицию в организме в отношении импульсов (побуждений); он является материальным центром эмоций, импульсов и сознательного мышления.

Мозг является величайшим рефлекторным центром, от которого отходят все нервы, контролирующие движения и ощущения. Мозг зависит от кислорода, которым питает его кровь, и потому, естественно, что на него оказывает влияние то, что мы едим. Ведь от того, что мы едим, зависит качество нашей крови.

Мозг, питаемый кровью, которая насыщена различными токсинами, вряд ли сможет хорошо делать свою работу. Яды могут так подточить мозг, что ясное мышление станет невозможным. Возможны даже глубокие коматозные состояния. Чтобы иметь ясный, чистый, живой, острый ум, нужно поддерживать кровь в самом хорошем состоянии. А для этого необходима диета, которая доставляла бы каждой клеточке мозга естественные питательные вещества. Помогают этому и регулярные курсы голодания.

Современные процессы производства пищи способствуют росту числа больных детей.

Чтобы выяснить действие токсинов и плохого питания на сегодняшних детей, я беседовал со многими педагогами, которые имели дело с детьми, не способными к обучению. Их мозг оказался слишком слабым из-за воздействия токсинов так называемой стандартной американской диеты.

Матери, которые покупают и готовят пищу для детей, отравлены телевизионной, радио-, журнальной и газетной пропагандой. Эти источники советуют давать детям консервированные супы, включающие рафинированный крахмал, сахар и жиры. Эти продукты насыщены ненужными калориями, быстро развивающими детский аппетит, но не содержат минералы, витамины и продукты, не подвергающиеся обработке.

Матерям советуют готовить сосиски («горячие собаки»), различные виды мяса в сочетании с хлебом из обезжиренной муки. Эти продукты имеют химические добавки.

Сегодняшние дети пьют кока-колу и едят воздушную кукурузу, содержащие пустые и бесполезные калории, которые производят короткий прилив энергии, но не поставляют в организм жизненно необходимых витаминов и минералов. Современные дети едят мороженое, которое набито различными добавками, калорийные булочки, торты и пирожные, другие кондитерские изделия. Эти продукты делают ребенка упитанным, хотя на самом деле его организм испытывает постоянное голодание, возрастающее по мере увеличения его аппетита.

Как можно вырастить здорового ребенка с ясным умом на такой пище?

Большинство американской молодежи нездорово

Разве не удивит вас тот факт, что 58 процентов всей молодежи, готовящейся к прохождению военной службы, физически непригодны для нее! Генерал Д.Уотсон, возглавляющий комиссию по отбору в армию США, заявил в 1962 году: «Даже если эти нормы отбора не станут строже, а останутся на прежнем уровне, то это будет плохим показателем состояния здоровья американской молодежи. Процент молодежи, пригодной для военной службы, падает

из-за неспособности соответствовать даже минимуму требований, предъявляемых к призывнику».

Американский журнал лечебного питания за апрель 1961 года заявил, что: «Питание — это наиболее важный фактор в приобретении здоровья. Это справедливо в любом возрасте от 1 до 101 года. Но этот фактор часто недооценивается при составлении новых программ здоровья. Питание является особым фактором в предупреждении и лечении многих хронических заболеваний».

«Медикл Сайенс» в мае 1957 года писала: «По данным одной страховой компании, каждый 14-й мальчик и каждая 17-я девочка в возрасте до 20 лет госпитализируется минимум раз в год».

В редакционной статье лондонская «Таймс» писала: «Было бы лучше, если бы пищевая промышленность не мешала ликвидировать последствия ее бесстыдного пренебрежительного отношения к исследованиям в области питания».

«Уорлд Медикл Джорнел» в ноябрьском номере 1961 года поместил статью профессора медицины доктора Г.Берча: «Даже среди самых молодых возрастных групп увеличивается сейчас количество таких заболеваний, как лейкемия. Все больше распространяются острые артриты».

Все хуже данные о физическом состоянии мальчиков, состояние девочек — будущих матерей — еще более тревожно. Большинство диетологов, и педагогов пришли к выводу, что здесь повинны два фактора: невежество в отношении питания и недостаточная родительская забота. Одно из последствий этого — слабая сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Послеродовые осложнения — еще один результат неправильного питания. Женщина, питание которой не позволяет правильно развиваться собственному организму,не может надеяться на рождение здорового ребенка.

Американцы потребляют с пищей больше химикалиев, чем любая другая нация. В настоящее время американские прогнозы являются самыми мрачными в мире.

США идут на первом месте по болезням и по химизации пищи. Кроме того, США впереди всех по производству стандартной противоестественной пищи, которую следовало бы запретить во имя здоровья нации.

Печальное физическое и умственное состояние нашего взрослого населения

Давайте посмотрим теперь на взрослое население. Если вы видели, что молодое поколение наполовину слабое и больное, то состояние нашего взрослого населения еще хуже.

Я говорил уже, что 58 процентов нашей молодежи от 18 до 20 лет не способно к несению военной службы. Если мы теперь рассмотрим наше взрослое население в возрасте от 25 до 75 лет, то мы увидим, что оно представляет из себя жалкое зрелище.

Если группу из 15 взрослых собрать вместе и произвести осмотр или же просто поговорить с ними о здоровье и болезнях, то можете быть уверены, что 99 процентов из них страдают хроническим заболеванием одного или нескольких жизненно важных органов. Окажется, что у каждого человека что-нибудь болит. Они расскажут вам истории об операциях, которые перенесли, таблетках, которые принимали, или страданиях, которым подверглись.

Большинство взрослого населения живет по стандартной программе, ведущей к торможению интеллектуальному и физическому. Это подтверждается чрезмерным количеством домов для престарелых. Эти дома переполнены старыми, больными, заброшенными людьми.

Я хотел бы спросить вас, действительно ли природа предусмотрела для нас такой печальный конец жизни?

Так как мозг поддерживается чисто физическим процессом, не трудно увидеть связь между пищей и мышлением. Физические процессы всецело зависят от характера потребляемой пищи, и было бы нелогичным отрицать связь мышления с питанием.

Во время голодания тело приближается к чистому состоянию, а деятельность индивидуума становится чрезвычайно активной. Некоторые из величайших духовных наставников человечества достигали озарения во время голодания. Высокая степень эффективности умственной работы продолжается еще долгое время после голодания. Из-за того, что голодание очищает организм от токсических отходов, мозг пита-

ется тоже более очищенной кровью, и мыслительные возможности человека поднимаются на большую высоту.

Мы достигли чудес в технике и науке, но насколько больше могли бы сделать, если бы усвоили простые истины о естественном питании

Философы Древней Греции отводили первое место правильной диете своих учеников, их жесткий пищевой рацион показывает важность, которую они придавали воздержанию в еде. Эпикур, Сократ, Платон и многие другие, понимая великое значение взаимосвязи пищи с сознанием, сделали ее основанием для своих учений. Философия этих гигантов, несмотря на прошествие многих веков, не утратила своего значения до наших дней. В грязном теле — грязные мысли и, наоборот, чистое, безболезненное тело рождает чистые мысли. Как только тело очищается от токсинов, мышление сразу же переходит на более высокий уровень, доставляющий большое наслаждение.

Глава 25

ПЯТЫЙ ДОКТОР — ГОЛОДАНИЕ

Голодание признано одним из старейших методов в терапии. Оно 74 раза упоминается в Библии. Этот метод универсален и широко используется дикими животными. В древних трудах по лечению сказано, что голодание возглавляет список естественных способов исцеления. Но надо ясно и определенно сознавать, что голодание не является способом лечения какой-либо болезни или недуга. Цель голодания — привести весь организм к полному выздоровлению, самоперестройке, самообновлению всех функций. Обновление — это внутренняя биологическая функция. Голодание дает организму физиологический отдых и способствует переключению на процессы оздоровления. Голодание под разумным наблюдением или обеспечен-

ное глубокими знаниями — самый безопасный путь к достижению здоровья.

Голодание ставит организм в такие условия, когда вся его жизненная сила используется на очищение и оздоровление. Голодание помогает организму помогать самому себе. Мы, посвятившие жизнь изучению науки голодания и проведшие тысячи голоданий, знаем, что за чудо организм во время периода полного голодания. Оно дает сверхработоспособность внутренним органам.

Пророки древних времен для духовного оздоровления прибегали к голоданию. Они знали, что голодание заостряет и усиливает умственные способности. Голодание совершенствует органы пищеварения, печень, наиболее неправильно используемый нами орган. Печень заметно изменяется во время голодания, после которого она функционирует более эффективно. Все органы чувств также восстанавливаются и поднимаются на более высокий уровень функционирования. Ни один другой метод оздоровления не приносит так много положительных изменений нашему организму. После голодания кровообращение улучшается, жизненная сила увеличивается, пища лучше усваивается, возрастают выносливость и сила. После голодания сила разума так возрастает, что он может взять полный контроль над телом.

Голодание — это путь к внутренней духовной чистоте.

Глава 26

ШЕСТОЙ ДОКТОР — ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бездействовать — значит покрываться ржавчиной, а ржавчина означает упадок и разложение. Другими словами, деятельность — жизнь, а застой — это смерть. Если мы не используем наши мускулы, то мы их теряем. Чтобы

сохранить мышцы сильными и молодыми, мы должны постоянно пользоваться ими.

Активность есть закон жизни, закон сохранения хорошего самочувствия. От использования каждого органа зависят его сила и развитие.

Когда мы тренируем тело, мы делаем его сильным, обновленным и жизнеспособным; когда мы ленимся и не используем мускулов, мы приходим к упадку и смерти. Ежедневные упражнения заставляют живее циркулировать нашу кровь, а у ленивых кровь не циркулирует свободно, в ней не происходит необходимых изменений, нужных для сохранения здоровья.

Люди, не выполняющие регулярно физических упражнений, имеют слабый тонус жизни. Занимаясь физическими упражнениями, мы даем свободный выход секреции потовых желез через все 96 миллионов пор нашего тела. Кожа — самый большой выделительный орган нашего организма. Если покрыть наше тело масляной краской и таким образом закупорить поры, то мы не сможет жить даже недолгое время.

Упражнениями мы даем возможность здоровому выходу пота и очищению организма от ядов.

Таким образом мы позволяем коже использовать естественную роль очистителя. Если мы не делаем этого ежедневными упражнениями, то вся работа, производимая порами, ложится тяжелым грузом на другие выделительные органы.

Энергичные физические упражнения помогают также нормализации кровяного давления, они помогают установлению здорового пульса. Энергичные физические упражнения являются также антикоагулянтом, а это означает что упражнения предохраняют кровяное русло от закупорки, называемой тромбозом, которая часто влечет за собой сердечный приступ.

Каждое существо, будь то человек или животное, мускульной деятельностью способствует выведению отбросов из организма.

Если вы позволите мышцам быть неактивными, стано-

виться слабыми, обвислыми и жирными, это может привести к серьезным последствиям. Мускулы теряют упругость и силу, и результатом этого является внутреннее засорение. В нас накапливаются отходы, которые должны быть выделены. Это приводит к самоотравлению. Я повторяю, что неактивность — это одна из самых распространенных причин заболеваний.

Голодание и натуральная диета — лучшие союзники в борьбе за долголетие, здоровье, молодость и гармонию. Занимаясь физическими упражнениями, вы можете быть более щедрыми в своем питании, так как в этом случае ваша пища восполняет энергию, затраченную на упражнению.

Ходьба ради жизни

Я ценю любые упражнения, но, без сомнений, я уже говорил об этом, прогулки пешком — самое доступное из всех упражнений.

Прогулки пешком не должны быть для вас обременительными. Не чеканьте шаг, не маршируйте, самое лучшее, если вы будете идти свободно. Конечно, вы должны следить за собой. Шагайте естественно, с высоко поднятой головой, не сутулясь, расправив плечи.

Поставьте перед собой цель стать отличным ходоком и проводите ежедневные прогулки в течение круглого года и в любую погоду. Если окружающий мир не интересует вас, обратитесь внутрь себя. Когда вы прогуливаетесь, вы свободны от обычных дел и становитесь ближе к поэтам или философам, если, понятно, этого хотите. Каждый поступает по своему вкусу, но для меня лично такая прогулка приятнее, чем игра в гольф. Жизнь так многому может научить нас, что право же, жалко тратить время на то, чтобы кинуть мяч лучше, чем другие парни. Однако результат один и тот же — правильно функционирующие мышцы и ускоренное кровообращение, плюс чувство гармонии и счастья.

Садоводство также прекрасно само по себе. Оно предоставляет достаточную возможность быть на свежем возду-

хе. Но вы можете располнеть, занимаясь только им, потому что здесь у нас слишком мало движений и чаще всего в согнутой позе. По этой самой причине я предпочитаю ходьбу пешком. Но возможно, что вы предпочитаете и то и другое. Вы можете поработать в саду, а затем прогуляться. Я лично сочетаю систему ритмической гимнастики с быстрой ходьбой и бегом.

Упражнения для брюшных мышц

Я считаю лучшими те упражнения, которые стимулируют все мускулы человеческого тела. Развивайте мышцы спины, талии, грудной клетки и живота, делая их более крепкими и эластичными. Тем самым вы позволите вашим легким, печени, сердцу, желудку и почкам работать более эффективно.

Увеличивая экскурсию грудной клетки, вы даете возможность своим легким двигаться свободнее. Ваша эластичная диафрагма позволит сердечному насосу функционировать более энергично. Ваши брюшные мышцы станут сильными и поддержат работу желудка. Развитие торса приводит к развитию здоровых внутренних органов, которые будут обладать силой, способной противостоять разрушительному действию времени.

Чем больше вы голодаете, тем больше ядов выводится из вашего организма. В результате того, что ваш организм постоянно очищается, а мускулы приобретают все больший тонус и силу, вы обнаружите, что после голодания лень оставила вас, и на ее месте появилось страстное желание еще большей активности.

Заниматься ли физическими упражнениями во время голодания?

На этот вопрос может ответить только сам голодающий. Если во время голодания нет тяги к физической деятельности, то тогда не стоит заниматься физическими упражнениями. Голодание дает вам отдых, и если вы не

ощущаете жажды активности, то вы должны отдыхать как можно больше.

Ваш организм использует всю свою силу для внутреннего очищения. Но если вы чувствуете, что во время семи или десятидневного голодания хотите прогуляться пешком, то вы можете сделать это, ни в коем случае не принуждая себя.

Когда люди не занимаются физическими упражнениями, их ноги нередко опухают, потому что в них циркулирует недостаточное количество крови, чтобы очистить клетки и вывести шлаки. Нет оправдания отказу от занятий физическими упражнения. Развит ли человек достаточно хорошо физически или нет, но для всех упражнения должны стать важнейшем привычкой. Ежедневные физические упражнения предотвращают болезни и преждевременную старость, они повышают выносливость и сопротивляемость организма.

Физические упражнения помогают сохранить спокойствие и ясный ум. Восьмикилометровая прогулка пешком на свежем воздухе может помочь погасить любые нездоровые эмоции. Упражнения дают положительную настроенность. Они воспитывают волю. Проводя в жизнь программу голодания и физических упражнений, вы будете выглядеть и чувствовать себя гораздо лучше.

Глава 27

СЕДЬМОЙ ДОКТОР — ОТДЫХ

Некоторые люди считают, что они отдыхают, сидя за столом и потягивая какой-нибудь сильный стимулятор, например, алкоголь или кофе, чай и другие напитки. Это обычная картина современного кафе. Я понимаю отдых как полную свободу от любой активности, покой, расслабление. Отдых означает для меня мир для разума и духа, он означает отдых без беспокойства и волнения, свежесть ума

и тела. Ваш отдых должен приносить абсолютную свежесть все вашей нервной системе.

Когда вы отдыхаете, не надо сидеть, положив ногу на ногу, потому что в такой позе вы пережимаете артерию, питающую ногу. Значит, в такой позе вы не отдыхаете, но перегружаете свое сердце громадной работой. Никогда не кладите ногу на ногу, когда сидите.

Отдыхать — значить обеспечить свободную циркуляцию крови во всем организме. Если ваши ботинки слишком тесны, если ваш галстук завязан слишком туго, если ваша шляпа слишком мала, если воротничок рубашки или какая-нибудь другая одежда слишком тесны, знайте, что вы не отдыхаете. Лучший отдых, это когда все одежды сброшены с тела. Никакие одежды не должны быть на вас, если вы хотите отдохнуть с удобством и пользой.

Часто люди говорят: «Я должен отдохнуть». Но когда они садятся отдыхать, то начинают нервно барабанить пальцами по столу, дергаются или суетятся. Искусство отдыха состоит в сосредоточении. Один из вариантов — отдых раздетым на твердой кровати. Хороши и солнечные ванны, потому что нет ничего более расслабляющего мускулы и нервы, чем успокаивающие лучи солнца. Когда отдыхаете, вы должны освободить свой мозг от всех забот, волнений и проблем. Когда мышцы и нервы расслаблены, работа сердца замедляется, а дыхание становится медленным и спокойным. Это приносит глубокое расслабление и полный отдых.

Отличным отдыхом является короткий сон, во время которого вы можете полностью расслабить свои мышцы. Меня лучше всего восстанавливает ночной сон. Большинство людей привыкло пользоваться стимуляторами: табаком, лекарствами, кофе, чаем, алкоголем или тонизирующими напитками, которые только подстегивают усталые нервы. Поэтому люди, которые пользуются стимуляторами, никогда не имеют полного отдыха и расслабления, их нервы всегда находятся в возбужденном состоянии.

Отдых должен быть заработан физической и умственной деятельностью, так как они идут рука об руку. Очень многие люди страдают бессонницей, принимают бесчислен-

ное множество лекарств для того, чтобы уснуть, но взамен получают искусственный сон. Никто не может получить полного отдыха от лекарств. Никогда ни одно лекарство не даст освежающего, здорового, нормального, приносящего удовлетворение сна.

Организм, полный токсинов, это постоянный возбудитель нервов. Как же можно провести хорошую и спокойную ночь с возбужденными нервами? Когда люди отказываются от стимулирующих средств во время проведения программы голодания, они спят глубоко и отдыхают полностью. Вы и сами заметите, что как только начнете очищать организм, у вас повысится способность к расслаблению и вы будете получать огромное удовольствие от глубокого, дающего полный отдых, ночного сна.

Частая смена деятельности — также важнейший фактор сохранения хорошего здоровья. В течение рабочего дня мы должны чаще сменять виды деятельности.

Мы живем в сумасшедшем мире, пропитанном духом конкуренции. В условиях нашей цивилизации, когда «человек человеку — волк», нам приходится выдерживать огромное напряжение и переносить тяжелые удары. Я уверен, что это и есть та причина, по которой люди увлекаются табаком, кофе, алкоголем и другими стимуляторами. В деловом мире царит не только дух конкуренции, но также и желание укрепить свое собственное положение. Люди вечно стремятся перещеголять друг друга, неустанно следуя ими созданному стереотипу. Но этот фальшивый стереотип забирает огромное количество энергии.

Жизнь должна быть радостью!

Разве не удивительно, что на сегодняшний день у нас 15 миллионов хронических алкоголиков и миллионы лекарственных наркоманов? Мы забыли, что жить — значит ощущать себя живым и радостным. Спокойная жизнь — счастье немногих в нашем обществе. Жизнь сейчас — это спешка, спешка и еще раз спешка. Куда мы торопимся? В больницу или в могилу?

Чтобы быть способным к расслаблению, отдыху и сну, надо так распланировать день, чтобы в нем оставалось время для отдыха, развлечений, физических упражнений и хорошего ночного сна. Вы не сможете наслаждаться хорошим сном, если перегрузили свой желудок, если не проводили на свежем воздухе физические упражнения, такие, например, как трехкилометровая прогулка или садовые работы. Я не считаю домашнюю работу или свои повседневные дела большой физической нагрузкой. Работа на воздухе, прогулки и бег необходимы. Вы должны радовать свое тело натуральной пищей, дистиллированной водой, свежим воздухом и солнечным светом. Конечно, очень легко осмеивать людей, использующих девиз «назад к природе», но мы, следующие природе, как раз и относимся к тем людям, которые всегда смеются последними.

Развивайте в себе чувство природы

Одной из основных мыслей этой книги является призыв ко все более естественному образу жизни. В пище, одежде, отдыхе, сне и самых простейших жизненных привычках попытайтесь достигнуть наибольшей близости к природе.

Начните жить так, как хочет этого природа, и знайте, что вы являетесь частью бесконечного. Вложите свою судьбу в ее руки и доверяйте ей. Если вы являетесь жителем города, возьмите себе за правило выезжать за город или на морской берег, где сможете по-настоящему отдохнуть, расслабиться и привести себя в порядок.

Я хотел бы указать вам следующие правила. Первое: только от вас самих зависит хорошее состояние вашего организма, здоровье и счастье. Вы не будете здоровы, не предоставляя своему организму периодов отдыха, так необходимых для обновления энергии. Второе: вы должны относиться к своему организму как к машине — заботливо, внимательно.

И третье: с возрастом мы должны все больше и больше приближаться к природе. Вместо того, чтобы искать воз-

буждающих приключений, мы должны стремиться к покою и миру. Живя в простоте и чистоте, вы будете так же здоровы, как морковка в теплице Брэгга.

Релаксация — это просто

Конечно, мы должны танцевать. Двигаться, заниматься различными видами спорта. Но никогда не стесняйтесь просто сесть или лечь и отдохнуть или расслабиться, откинув все заботы. Это не только приятно, это совершенно необходимо. Не надейтесь с помощью успокаивающих средств достигнуть мастерства в расслаблении. Барбитураты и правильное расслабление — это вовсе не одно и то же. С другой стороны, я знаю людей, которым необходимы были эти успокаивающие в течение полугодия или даже дольше для того, чтобы впоследствии отказаться от них и продолжить программу голодания.

Чтобы расслабиться и уснуть, советую вам затемнить комнату, выключить телевизор или радио и лечь на кровать на спину с руками, вытянутыми вдоль тела (но так, чтобы они не касались его), и свести свои восприятия до минимума. Дайте рукам отдохнуть, положите их ладонями вниз на кровать. Ноги вытяните, но так, чтобы они тоже не касались друг друга. Голову можете положить на маленькую подушечку или прямо на кровать, как вам удобно. Глаза сначала оставьте открытыми, но не смотрите в одну точку прямо перед собой, а водите ими вверх, вниз или в стороны. После подобных движений ваши глаза сами закроются. Такие движения глазных мышц не являются помехой для релаксации. Мысленно всегда следуйте за этими движениями глаз. Следуя за движениями глазных яблок и мышц, вы расслабите ваши мысли, и это приведет в конце концов к расслаблению всего организма в естественном, спокойном и восстанавливающем сне.

Если у вас бессонница, то почитайте что-нибудь перед сном, а если это не даст желаемого результата, значит, ваши глазные мышцы уже перегружены, чтение утомляет их и надо их расслабить, как указано выше.

Не напрягайте мышцы без абсолютной необходимости. Движением руки или ноги или изменением позы вы прерываете внутренний релаксационный процесс, и те мышцы, которые уже достигли известной степени релаксации, должны будут в этом случае начать весь процесс снова. Мускулы, которые слишком напряжены, могут чувствовать себя неудобно, но движением вы только продлите неудобство. Процесс расслабления таких мышц может занять от 10 до 15 минут. Расслабленные мышцы должны чувствовать себя очень приятно, а если вы расслабитесь полностью, то ощутите необыкновенный покой. Неудобство в какой-то мышце или в группе мышц есть показать того, что они перенапряжены и что вы не даете им расслабиться.

Начинающие практику релаксации часто говорят мне, что они не могут заснуть, лежа на спине. Все зависит от того, как глубоко эта мысль записана в вашем мозгу, и если вы уверитесь в обратном, то сможете отбросить эту мысль и понять ее ошибочность.

«Я всегда засыпаю на правом боку», «Я всегда засыпаю на животе», «Я должен свернуться клубочком, чтобы уснуть», «Я привык ворочаться с боку на бок», «Я не могу уснуть ночью, если вздремнул хотя бы немного днем», «Я сплю только до пяти часов, а потом до семи лежу с открытыми глазами, а к полудню уже снова хочу спать» — вот те обычные жалобы, которые можно слышать от людей. Но я уверен, что если человек пожелает посвятить 15 минут в день на обучение расслаблению, то он обязательно достигнет успеха и уже не сможет не следовать этой привычке в дальнейшем, придерживайся он естественного образа жизни и программы голодания.

Бессонница обычно поддается лечению расслаблением в течение десяти дней или двух недель, и впоследствии сладкий, прекрасный сон будет вашим другом каждую ночь, и вы будете просыпаться по утрам ясным и свежим, как здоровый новорожденный ребенок.

Программа голодания поможет вам овладеть искусством полного отдыха, расслабления и глубокого, сладкого сна. Токсины давят на ваши нервы и мускулы. Голодание снимает эти давления и заменяет их релаксацией.

Глава 28

ВОСЬМОЙ ДОКТОР — ХОРОШАЯ ОСАНКА

Пока ваши мышцы были достаточно сильны, они держали позвоночник без всякого напряжения и дискомфорта. Теперь ваши мышцы ослабли в борьбе с гравитацией. Возможно, виновата преждевременная старость, возможно — лишний вес или неумение расслабляться.

Не испытывали ли вы боли в спине, когда пытались выпрямиться или сохранить осанку? Если это так, то вам совершенно необходимо принять срочные меры. Прежде всего — укрепите ослабевшие мускулы.

Посмотрите на себя в зеркало! Не сутулитесь ли вы? Не появился ли у вас горб? Поняли ли вы причину болей в спине? Если спина болит из-за слабых мускулов и неправильной осанки, не отчаивайтесь, вы можете исправить положение, даже если дело зашло далеко. Боль в спине — это наказание за пренебрежительное отношение человека к привилегии стоять и ходить на двух ногах. Как предполагают, человеческие предки были четвероногими существами. Стоять и ходить вертикально — совершенно естественно для человека. Интересно, что, кроме нас, никто из млекопитающих больше не ходит на двух ногах, даже шимпанзе и горилла.

Позвоночник человека имеет естественные изгибы, которые придают мышцам способность противостоять гравитации и держать спину прямой. До тех пор, пока эти мышцы сильны, спина сгибается, появляются боли.

Если вы правильно питаетесь и заботливо относитесь к своему организму, хорошая осанка — не проблема. Когда организм лишен самого необходимого, часто образуется неправильная осанка. Если укоренились неправильные привычки, приходится прибегать к исправительным мерам, таким, например, как специальные упражнения и постоянное внимание к своей осанке.

Как правильно стоять, сидеть и ходить

Когда вы сидите, вы должны следить, чтобы позвоночник был прямым, живот подтянут, плечи разведены, голова поднята. Руки вы можете согнуть или положить на колени.

Когда ходите, вы должны ориентировать свой шаг по средней линии грудной клетки. Это делает походку размашистой, пружинистой. Размеренный и пружинистый шаг — как бы автоматически вырабатывает энергию. Привычки либо создаются, либо разрушаются нами, а привычка держать хорошую осанку формирует красивое и сильное тело.

Когда вы сидите, никогда не кладите одну ногу на другую. Под коленями проходят две большие артерии, несущие кровь мышцам. Когда вы кладете ногу на ногу, вы немедленно нарушаете кровообращение. Недостаточность кровообращения и питания ведет к застойным явлениям. Посмотрите на ноги немолодых людей, которые привыкли сидеть, положив ногу на ногу. Вы увидите, как разрушены их вены и капилляры. Когда мышцы ног не получают полностью питания, ноги становятся слабыми, а кровообращение в них вялым.

Известного кардиолога как-то спросили: «Когда чаще всего случается сердечный приступ?» Он ответил: «Когда человек спокойно сидит, положив ногу на ногу». Лучше всего сидеть, поставив ноги на пол.

Плохая осанка любого рода ведет к болям в верхней части спины и к быстро накапливающейся усталости в плечах. Боль может проявиться в области шеи, в пояснице. Одной из самых простых и в то же время самых полезных привычек является привычка стоять прямо, ходить прямо, сидеть прямо, никогда не кладя при этом ногу на ногу. Это не требует каких-то особых затрат энергии, но зато, когда человек стоит, ходит и сидит прямо, правильная осанка вырабатывается сама собой и все жизненно важные органы приходят в нормальное положение и нормально функционируют.

Итак, вы должны следить за правильной осанкой, и это должно войти у вас в ежедневную привычку.

Мы наказываемся нашими плохими привычками, мы вознаграждаемся хорошими.

Если человек сможет убедить меня, что я думаю и действую неправильно, я с радостью прислушиваюсь к этим советам и, найдя их правильными, изменю свои действия. Не прав тот, кто продолжает пребывать в своем неведении.

Глава 29

ДЕВЯТЫЙ ДОКТОР — РАЗУМ

Существует старая поговорка: «Бог троицу любит». Духовное — это первое начало в человеке, его индивидуальность, которая делает каждого из нас неповторимым.

Разум — второе начало, через которое душа, собственно и выражается. Разум — это только средство выражения души.

Тело есть третье начало человека, физическая, видимая его часть, средство, при помощи которого разум человеческий выражается. Средство, необходимое для вхождения в контакт с окружающей средой. Эти три начала составляют одно целое, именуемое человеком.

Мы знаем, что тело представляет собой неделимую единицу, состоящую из взаимосвязанных органов, тканей и клеток — самостоятельных единиц, так тесно скомпонованных друг с другом, что ни одна из них не может существовать отдельно от целого.

Слишком долго было принято рассматривать эти различные органы как изолированные друг от друга, и склонялись к тому, чтобы лечить каждый орган отдельно, не понимая, что если страдает одна часть целого, то вместе с ней страдают и все остальные части.

Тело являет собой самый удивительный пример широкого разнообразия функций, представленного совокупной единицей. Что хорошо для одной части — хорошо для всех, что плохо для одной — плохо для всех. Если один палец на ноге поражен гангреной, разве не будет все тело страдать от этого? И не только боль во всем теле будет чувствовать человек; очень скоро проявятся и другие симптомы: потеря аппетита, головная боль, бессонница, лихорадка и озноб, хотя палец всего лишь маленькая часть целого.

В науке голодания мы имеем дело со всем человеком — с его душой, разумом и телом.

Мышление и здоровье

Когда больной человек постоянно твердит себе, что он никогда не поправится, его предсказание сбудется почти наверняка, скорее всего он пронесет свои страдания до самой смерти.

ПЛОТЬ ГЛУПА. Я не хочу, чтобы вы когда-нибудь забыли об этом. Именно поэтому я повторяю это здесь снова и снова. Наш разум единственно реальный контролирующий фактор нашей натуры. Вот почему вы должны культивировать только положительные мысли. Разум всегда должен командовать телом.

Вы должны учиться заменять свои отрицательные мысли положительными. Вот пример. Если вами овладевает такая отрицательная мысль: «Я теряю зрение, потому что, когда мы стареем, мы всегда теряем его», замените ее на положительную примерно такого содержания: «Возраст вовсе не является причиной потери моего зрения, возраст — это не яд. Потеря зрения вызвана другими причинами, с которыми можно бороться».

Мозг руководит немой плотью, и плоть склонна следовать командам мозга. Мозг гипнотизирует плоть.

Позвольте вашему разуму диктовать свои решения телу, потому что если произойдет обратное, то есть если ваше тело будет управлять разумом, то вы превратитесь в больного раба.

Привычка к потреблению наркотиков есть наиболее яркий пример того, как тело управляет разумом. Необузданное

стремление плоти к наркотикам может заставить мозг скомандовать телу совершить преступление или насилие, чтобы при помощи наркотиков разум уравнялся с плотью.

То же самое относится и к алкоголю, чаю, кофе и многим другим стимуляторам. В данном случае отравляемым является тело, но не разум. Мы пристрастны к нашим плохим привычкам только потому, что наш разум является рабом плоти.

Тело управляет при помощи фальшивой философии типа: «Ешь, пей и веселись, не думай о завтрашнем дне». Это заблуждение. Вы не умрете завтра, но продолжая жить по этой философии, вы через 10-20 лет превратитесь в преждевременно состарившегося человека, день и ночь мучающегося от болезней.

Помните, что вы наказываетесь своими плохими привычками. Это закон. Болезнь, боли и физические страдания есть в известной мере показатель того, что вы представляете собой как человек. Вы совершаете преступление против своего тела, потому что не используете данную вам возможность управлять им при помощи разума, при помощи законов естественной жизни.

Что может сделать ваш разум, чтобы достичь здоровья и долголетия? То же, что разум большинства мужчин и женщин. Считайте ваши мысли реальной силой, магнитом, обладающим способностью притягивать или отталкивать в зависимости от способа его использования.

Большинство людей не склонны ни к положительному, ни к отрицательному способу мышления. Положительный способ приводит к успеху, отрицательный — к разрушению, пустоте и неудачам. Именно поэтому каждый человек должен культивировать в себе положительную духовную настроенность. Это может быть достигнуто только терпением и упорством. Имеется много форм отрицательных и разрушительных мыслей, которые оказывают свое воздействие на каждую клеточку тела. Самым сильным из них является страх и его производные — беспокойства, совокупные с депрессией, тревогой, дурными предчувствиями, завистью, ослабевшей волей, ревностью, жадностью, гневом, враждебной настроенностью, обидой, мнительностью и

жалостью к самому себе. Все это приводит к перенапряжению тела и мозга, ведущему к потере энергии, нервному состоянию, медленным или быстро развивающимся отравлениям. Подверженность отрицательным эмоциям подготавливается интоксикацией.

Страх и беспокойство так же, как и другие отрицательные мысли, приносят хаос в мышление. Для правильного мышления совершенно необходима абсолютная чистота мозга, дающая возможность принимать правильные решения. Затуманенный мозг может привести только к решениям нелепым, а в некоторых случаях и к полному отсутствию решений.

Что же представляют собой положительные ментальные силы? Они представляют то, что должно вносить покой, разум и внутреннюю раскованность как противоположность разрушающим силам. Позвольте своему мозгу быть хозяином тела.

Мозг есть то самое место, где формируются ваши представления о том, что вы есть. Итак, принимая в помощники девять естественных докторов, о которых здесь шла речь, вы можете сделать из себя то, чем вы хотите быть. Верьте в силу положительного мышления, никогда не позволяйте отрицательным мыслям взять верх в вашем разуме. Если вы будете жить по этому образцу, вы превратите мозг в мощный очаг созидательных мыслей.

С каждый голоданием вы делаете свой разум все сильнее, все более положительным. С каждым голоданием вы освобождаетесь от страхов и беспокойств. Голодание возвышает душу, разум и тело. Что же еще вы можете желать в жизни?

При помощи голодания вы можете создать из себя того человека, которым хотели бы быть. Но это достигается лишь в том случае, если вы постоянно стремитесь к самому лучшему.

Только тогда, когда тело и разум находятся в гармонии, может быть достигнуто правильное духовное равновесие. Никогда не забывайте, что духовное в человеке стоит на первом месте, ментальное на втором, а физическое — на третьем, и лишь в том случае, когда второе и третье находится в гармонии, может быть достигнута здоровая духовная жизнь.

Больше чем даже от мыслей духовное зависит от остальных сущностей человека, и мы все должны помнить, что в нас скрыта возможность создать гармонию при помощи правильного понимания взаимосвязи трех сущностей и средств, необходимых для сохранения гармонии.

Используйте свой разум, чтобы помочь себе выработать созидательную философию жизни. О здоровье думайте только конструктивно. Оно совершенно необходимо для вашей духовной жизни. Если вы будете последовательны в этом, то здоровье души, разума и тела будет обеспечено.

Голодание и конструктивная программа жизни приведут вас к высотам постижения истинного смысла жизни, чем весьма немногие наслаждаются на земле.

Самая большая трагедия,постигшая человека, - это эмоциональная депрессия, тупость интеллекта и потеря инициативы, которые имеют началом неправильное питание.

Д-р Джеймс Маклестер

Люди не умирают, они убивают сами себя.

Сенека, римский философ

Глава 30

НАУКА О ПИТАНИИ ДЛЯ НАИВЫСШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Существует привычное мнение, что мы должны есть, «чтобы сохранить силы». Это ассоциирование пищи и силы так укоренилось в человеческом сознании, что мы уверены, что обязаны есть три раза в день. Мы привыкли считать

человека, который обладает хорошим аппетитом, здоровым человеком. Мы одобряем стремление побольше есть для того, чтобы выздороветь.

За время долгих исследований и изучений различных видов пищи я выработал в себе взгляд смотреть на питание как на нечто большее, чем просто привычку к еде. Тело может быть питаемо всем чем угодно, что только можно положить в желудок, чтобы утолить голод. Но из одной пищи будут построены крепкие, сильные, здоровые, молодые клетки, а из другой — слабые, больные, не способные обеспечить работу организма должным образом. Мы часто видим людей, которые «хорошо питаются», но их состояние слишком далеко от действительно хорошего. Плохой цвет кожи, отсутствие выраженного мускульного тонуса и энергии этих людей бросаются в глаза, хотя пища в их пищеварительные органы поступает в изобилии.

Были времена в человеческой истории, когда человек получал свою пищу исключительно из рук природы, непереработанной. В те времена человек имел естественную возможность выбирать такую пищу, которая была действительно необходима для здоровой жизни. Внутренний голос подсказывал ему, что есть. Можно назвать этот голос инстинктом или любым другим термином, но во времена ранней истории человечества это было прекрасным помощником.

Я уверен, что человек стал человеком в тропическом поясе, там природа создала ему дом, там его тело постоянно пропитывалось мощными лучами солнца. Ведь кожа нуждается в витамине D, который создается под солнечными лучами. Кожа нуждается и в витамине A, но организм сегодняшнего человека настолько переродился, настолько наполнен слизью и токсинами, настолько в нем сильна минеральная и витаминная недостаточность, что он не может долго жить в солнечных лучах. Многие люди не воспринимают действие солнца и взваливают вину за это на солнце.

Кожа человека переродилась от чрезмерного пользования мылом. Вот уже много лет я совершенно не пользуюсь им. Исключением остается мыльная пена при бритье или же когда грязь на руках не отмывается водой. С переходом

человека в регионы с более холодным климатом и с изобретением одежды он потерял контакт с пищей, приготовленной солнцем, и непосредственный контакт тела с солнцем. Цивилизованный человек подавил себя тяжелой одеждой.

Я уверен, что место, из которого человек произошел, — это рай тропиков, где его рацион составляло изобилие свежих фруктов и овощей, орехов всех видов и семечек. Я уверен также, что на такой диете человек способен прожить и 900 лет. Его выделительная система была абсолютно точно приспособлена к натуральной диете. И я уверен, что первые люди, населявшие тропики, были вегетарианцами.

Однако я не совсем уверен, что сегодня для человека имеется полная возможность стать вегетарианцем. Человек, живший пять или шесть тысяч лет назад, сильно отличался от сегодняшнего. В те времена люди жили в полях и в лесах, где находили обильную здоровую пищу. Сегодня мы живем в домах, защищаем наши тела от свежего воздуха и вдыхаем грязь, пьем химически переработанную воду и совершенно отказались от физической активности. Средняя продолжительность жизни современного человека в Америке — 68 лет, хотя на естественной пище можно жить, повторю, и 900 лет.

Щелочная диета оздоравливает организм

Я хотел бы, чтобы вы приняли это положение как программу вашего питания. Эта программа способна дать вам хорошее здоровье. Ведь предлагаемая диета, состоящая в основном из сырых овощей и фруктов, является прежде всего очистительной. Фрукты и овощи не только богаты минералами, витаминами и различными другими питательными веществами, они также дают организму щелочную реакцию, помогающую снизить кислотность.

Люди, интересующиеся проблемами питания, порой приходят в замешательство от слишком большого разнообразия различный мнений.

Одни авторитеты рекомендуют высокобелковую диету, другие — низкоуглеводистую, третьи — диету из свежих фруктов, вегетарианскую или растительно-молочную диету. И каждый авторитет заявляет, что его диета самая хорошая. Я лично отдаю должное каждой из этих точек зрения.

Я уверен, что невозможно пунктуально следовать любой из диет. Сейчас имеется приблизительно 200 видов продуктов. Из них можно приготовить соответствующее количество блюд. Во время голодания мы очищаем свой организм, и, будучи чистым, он уже сам может производить выбор необходимых ему продуктов. Главное — исключить из своего рациона все извращенные продукты современной цивилизации. Их не так много по сравнению с теми, которые вы должны есть. В этой книге я даю вам список продуктов, которых следует избегать.

Есть старая пословица: «Человек к 40 годам либо сам себе доктор, либо он дурак»". Я совершенно уверен в том, что если человек к 30 годам не нашел для себя подходящую диету, то он приобретает в будущем очень серьезные заболевания.

Наша физическая и умственная деятельность питается запасами нашей жизненной энергии, но у каждого различные запросы. Я, например, предпочитаю физическую деятельность потому, что люблю активность. Мне нравится и умственная активность. Люблю подвергать все сомнению, люблю решать проблемы. Но ненавижу легкую жизнь, физическую или умственную. Для физической деятельности требуется энергия одного рода, для умственной — другого, а для духовной деятельности — третьего.

Специалист по питанию может дать вам любую информацию, но он не может питаться за вас, не может переваривать пищу вместо вас. То, что ем я, может совершенно не нравиться вам. Каждый человек совершенно неповторим, как неповторим рисунок любой снежинки. Я не собираюсь убеждать вас принять какой-либо определенный образец питания, тем не менее, если вы хотите добиться высшего здоровья, вы должны питаться только высшей по качеству пищей. Я не собираюсь убеждать вас

стать сыроедом, приверженцем вегетарианства, растительно-молочного или смешанного питания. Как только вы поголодаете и очистите свой организм, ваш внутренний голос, ваш инстинкт подскажут вам правильное решение. Я не думаю, что вы сможете совершить скачок от диеты, насыщенной высокорафинированными продуктами, к натуральному рациону, содержащему 50–60 процентов свежих фруктов и овощей. Природа не терпит резких скачков. Вы питались определенным образом многие годы, ваша пищеварительная система и другие органы приспособились к такой форме питания. Вы должны совершить переход не спеша, в течение определенного времени при помощи очищения организма голоданием и привлечения к себе в помощники девяти естественных докторов, которые станут для вас тем, чем стали для меня и многих сотен других людей, которых я знаю. Это постепенно приведет вас к инстинктивному выбору натуральной пищи.

Вы не должны в один день съесть хороший свежий салат, а на следующий — большое блюдо содержащего крахмал спагетти. Вы не должны один день питаться фруктовым салатом, а на следующей перейти на сосиски и пончики. Ваше питание должно быть стабильным. Позвольте мне пояснить, что я имею в виду. Если вы едите мясо, я не советовал бы вам есть его чаще трех раз в неделю. Если едите яйца, не стоит есть их чаще четырех раз в неделю. Если пьете молоко, советую постепенно исключить его из вашей диеты, как и все другие молочные продукты. Ведь человек — единственное создание, потребляющее молоко после того, как он отлучен от груди.

Стремитесь к сбалансированной натуральной диете

Формирование правильной программы питания подобно подъему по лестнице. Первая ступень — отказ от всех девитаминизированных мертвых продуктов цивилизации, таких, как кофе, чай, алкоголь и различные тонизирующие напитки. Это также отказ от продуктов животного происхождения, в том числе от яиц и молока. Отказы компен-

сируются постепенным увеличением количества свежих фруктов и овощей до тех пор, пока они не составят 50–60 процентов диеты.

Период отказа от девитаминизированных продуктов цивилизации и добавления все большего количества сырых и приготовленных фруктов и овощей называют переходным периодом.

Большинство людей с самого детства находятся на рационе, который формирует в их организме преимущественно кислотную реакцию. Кислые продукты ведут к самоотравлению, образуют токсические материалы, которые являются причиной болезней, страданий и старения организма. Если вы питаетесь в основном вареными продуктами, такими, как мясо, яйца, а также хлеб различных сортов, мучные и макаронные изделия, то не следует сразу добавлять слишком много сырах фруктов и овощей в свою диету. После каждого еженедельного голодания, вы почувствуете, что вас больше всего привлекает.

После трех месяцев таких еженедельных голоданий, проведенных с верой в них, вы сможете заменить уже 40 процентов своей обычной пищи овощами и фруктами. Не забывайте, что сырые фрукты и овощи являются своеобразными очистителями и детоксикаторами. Они подкапываются под старые залежи токсинов и способствуют их выведению из организма, а это именно то, что необходимо для достижения прекрасного здоровья. Итак, вы должны были заметить, что диета не статична, она должна постоянно изменяться, если вы хотите прийти к внутреннему очищению.

Люди часто просят дать им совершенную диету. Этого я сделать не могу, ведь питание — дело индивидуальное. У каждого человека так много любимого и нелюбимого, что я могу посоветовать что-либо конкретное лишь в том случае, если знаю, чем человек питался последние пять лет.

Питание подобно цепочке, в которой все звенья связаны друг с другом. Если одно звено ослабнет или лопнет в каком-нибудь месте, то вся цепочка приходит в негодность. В диете человека имеется 40 обязательных компонентов, и отсутствие хотя бы одного из них выводит и строя

половину необходимых звеньев цепи питания. Долгое отсутствие одного, тем более нескольких компонентов приводит к болезни, а порой и к смерти. Недостаточное количество какого-нибудь одного компонента может привести к заболеваниям тех клеток и тканей, которые наиболее уязвимы. Но это вовсе не значит, что в каждой трапезе должен присутствовать каждый компонент в требуемом количестве, потому что наш организм всегда имеет некоторые запасы. Но запасы эти рано или поздно должны пополняться.

Хочу познакомить вас с пищей, из которой должна формироваться ваша еженедельная диета. Вы можете ограничить ваше питание одной, двумя или тремя трапезами. Как я уже говорил, лично я не завтракаю. Правда, если можно назвать завтраком трапезу из свежих фруктов, то тогда мой завтрак — свежие фрукты. Я никому не навязываю эту привычку. Некоторые люди предпочитают обильные завтраки и скромные обеды. Привычки каждого различны.

Фрукты — самая здоровая пища

Я начинаю свой список со свежих фруктов, так как отношу фрукты к лучшей пище человека. Свежие и сухие фрукты могут быть использованы сами по себе для трапезы или как добавление в качестве десерта к другим продуктам.

Яблоки (6 сортов), абрикосы (свежие и сухие)
Бананы, голубика, вишня, клюква, дыня
Фиги (свежие или сухие)
Грейпфруты (3 сорта), медовая дыня, виноград (7 сортов)
Лимоны (4 сорта), авокадо
Манго, апельсины (3 вида)
персики (сухие или свежие), папайя
Груши (6 сортов — свежие или сухие)
Ананасы (свежие), хурма
Сливы (3 сорта — свежие или сухие)
Чернослив (3 вида — свежий или сухой)
Малина, клубника (4 сорта), арбузы

Овощи — очистители и защитники

Из этого списка вы можете выбрать сырые овощи для салата. Для солидного завтрака предпочтителен один зеленый и один желтый овощ. Можно выбрать отсюда также два любых других для варки.

Брюссельская капуста
Артишоки
Фасоль
Капуста (5 сортов)
Помидоры (3 сорта)
Баклажаны
Чеснок
Зеленый горошек
Кольраби
Проросшая пшеница
Спаржа
Свекла
Лук-порей
Морковь
Цветная капуста
Сельдерей
Лук
Кукуруза (6 видов)
Пастернак
Картофель
Зеленый перец
Редис (3 сорта)
Шпинат
Тыква
Кабачки
Турнепс

Орехи и семечки

Орехи и семечки богаты белками и самыми высококачественными жирами. Вы можете добавлять в свой завтрак два вида из перечисленных здесь. Если вы едите мясо, то не стоит это делать чаще трех раз в неделю. А в остальные дни орехи и семечки послужат хорошей белковой пищей.

Миндаль
Бразильские орехи
Орехи кешью
Кокосовые орехи
Арахис
Грецкие орехи

Все перечисленные продукты лучше есть сырыми и несолеными.

Бобовые

Растения из семейства бобовых — один из старейших видов пищи, их можно есть по нескольку раз в неделю,

так как они богаты растительными белками (особенно соевые бобы).

Бобы (9 сортов)
Чечевица
Сухой горох
Лущеный горох
Соевые бобы

Масла

Масла, которые я предлагаю в этом списке, не содержат солей и могут быть использованы в питании. Внимательно смотрите на этикетки и не берите масел, содержащих какие-либо химические примеси, применяемые для предотвращения прогорклости.

Кукурузное масло
Арахисовое масло
Соевое масло
Подсолнечное масло
Масло грецких орехов
Оливковое масло

Естественные сладости

Естественные сладости, которые я перечислю здесь, являются высококонцентрированной пищей и должны быть использованы в минимальных количествах.

Чистый сырой сахар
Желтый сахар
Финиковый сахар
Мед
Кленовый сироп
Патока (неочищенная)

Естественные зерновые крупного помола

Зерновые желательно употреблять не чаще трех раз в неделю, если вы не занимаетесь тяжелым физическим трудом. Ко всем блюдам из зерновых можно добавлять перечисленные выше естественные сладости.

Ячмень
Темный рис
Гречиха
Мука крупного помола (желтая и белая)
Льняное семя
Просо
Пшеница цельная
Рожь цельная
Кукуруза

Мясные продукты

Можно употреблять любое постное мясо — телятину, баранину, говядину. Употребляйте мясо очень умеренно. Контролируйте содержание холестерина в крови.

Не употребляйте любую жирную вырезку, мясо с ребер, язык, утку — ей свойственно высокое содержание жира и холестерина, а также:

Окорок, ветчину	Сосиски
Консервированное мясо	Салями
Колбасу	Ливерную колбасу
Солонину	Копченую колбасу

Эти мясные деликатесы перенасыщены не только жирами, они обычно содержат также большое количество соли, используемой для приготовления и хранения. Кроме этого, они имеют в своем составе ядовитые химические консерванты, добавляемые для хранения.

Если вы едите мясо, то делайте это не чаще трех раз в неделю. В остальные дни в качестве белковой пищи используйте орехи и ореховое масло, а также все виды семечек. Помните, что практически все виды выпускаемого промышленного мяса насыщены большим количеством гормона, который вводится в качестве добавки в пищу животного, чтобы повысить его вес. Это ядовитое вещество. В мясе содержится также большое количество токсинов мочевой кислоты, которую надо выводить из организма. Мясо содержит все те токсины, которые имеет животное в момент убоя.

Рыба

Существует около 25 видов рыб, пригодных к употреблению в пищу. Рыба содержит ненасыщенные жиры и малое количество холестерина. Она представляет собой отличную белковую пищу, которой можно пользоваться два-три раза в неделю. Не употребляйте сельдь и другие виды соленой, а также копченой рыбы, потому что там содержится большое количество холестерина и соли. Можно

употреблять в пищу панцирных — черепахи, крабы и т.п. Содержание в них холестерина дается в милиграммах на 100 граммов.

Устрицы — 325
Раки — 200
Креветки — 150
Крабы — 150

Хлеб

Я считаю, что любой сорт хлеба должен употребляться в питании с большой осторожностью, особенно хлеб, приготовленный из муки цельного помола. Не все люди его выносят. Желательно, чтобы те, кто хочет сбросить лишний вес, вообще отказались от хлеба. Однако если это очень сложно, то хлеб должен быть по крайней мере хорошо подсушен. Люди, ведущие сидячий образ жизни, должны ограничить количество потребляемого хлеба. Подходящий лимит — два кусочка в день. Только люди, выполняющие тяжелую физическую работу на свежем воздухе, могут есть хлеб сколько хотят.

Указания к потреблению мяса

Насчитывают более 70 видов свежего мяса, включая свинину, баранину, телятину, говядину. Многие специалисты по питанию считают мясо пищевым продуктом N 1. Но, кроме белков, мясо содержит большое количество холестерина, а он, попадая в артерии человека, может стать причиной закупорки сосудов.

Ниже приводится количество холестерина, содержащегося в различных мясных продуктах (в мг на 100 г).

Мозги — 2000
Утка — 760
Говяжья печень — 600
Свинина отбивная — 600
Говядина — 110
Индейка — 80
Почки — 400
Телячья печень — 300
Телятина — 80
Цыпленок — 80

Человек, который хочет избавиться от излишков холестерина, должен избегать всех видов жирного мяса, в том

числе и мяса с жировой прослойкой. Если уж употреблять мясо, то лучше постное.

Домашняя птица

Американский рынок предлагает шесть сортов домашней птицы. Лучшими из них являются цыпленок и индюшка, так как в них меньше жира. Утка и гусь имеют очень большое количество жиров и холестерина, их надо избегать, особенно тем, кто имеет избыточный холестерин.

Напитки и вода

До сих пор является спорным вопрос о том, нужно ли пить во время еды. Лично я думаю, что пить всегда надо между трапезами и не разбавлять поступающую в организм пищу водой. Я пью фруктовые соки, дистиллированную воду и горячие отвары только между трапезами.

Советы по составлению меню

На свете существует так много людей, у каждого из которых свой вкус, что очень трудно рекомендовать что-либо определенное в надежде, что этому будут следовать все. Как я уже говорил, я не завтракаю. Ближе к полудню у меня первая трапеза, состоящая из свежих и отварных фруктов, таких, как абрикосы, чернослив, яблоки. На обед я съедаю свежий салат, а также блюдо из отварной зелени, включающей шпинат, капусту, швейцарскую капусту или зеленую горчицу. Это то, что я называю зелеными овощами, а потом я добавляю желтых овощей, таких, как сладкий картофель или желтое пюре. К этому я добавляю немного молотых подсолнечных семечек. На ужин я обычно готовлю себе сырой овощной салат из разных видов овощей. Ем также печеную картошку и печеную морковь. Иначе говоря, я беру свой список овощей, выбираю сырые овощи для салата и, кроме сырых, добавляю отварных. Добавляю также какое-либо ореховое масло. Я следую своей диете вот уже много лет, но не призываю никого следовать моему образу питания сразу, без подготовительного периода. Процесс перехода к такому питанию должен быть длительным.

Примерное меню

Людям, привыкшим есть три раза в день, я предлагаю следующее.

Меню N 1

Завтрак

Блюдо, приготовленное из какого-либо свежего фрукта, хлебное изделие из муки грубого помола, подслащенное медом или кленовым сиропом, заменитель кофе или травяной чай, подслащенный медом.

Обед

Сырой овощной салат, блюдо из мяса, рыбы или птицы, печеное, отварное или подрумяненное, но ни в коем случае не жареное, один или два отваренных овоща, заменитель кофе или чай из травы.

Ужин

Сырой овощной салат или салат из свежих фруктов, любое блюдо из мяса, рыба или птицы запеченное, подрумяненное или сваренное, два отварных овоща, свежие. фрукты на десерт, заменитель кофе или чай из травы.

Меню N 2

Завтрак

Свежие или сухие фрукты, 1 яйцо, сваренное вкрутую; 2 кусочка сухих хлебцев из муки грубого помола, заменитель кофе или травяной чай.

Обед

Сырой овощной салат, печеный кусочек говядины; паровое пюре; отварные стручки; яблочное пюре, подслащенное медом, заменитель кофе или травяной чай.

Ужин

Сырой овощной салат из авакадо, томатов, огурцов, салат из свеклы. Приправой может служить лимон, растительное масло или майонез; зеленый перец, фаршированный темным рисом; любой на выбор отварной овощ, свежие финики, заменитель кофе или травяной чай.

Меню N 3

Завтрак

Свежий или отварной фрукт; булочка из отрубей с медом, заменитель кофе или травяной чай.

Обед

Свежий овощной салат, кукуруза в початках, печеный картофель и печеное яблоко на десерт, заменитель кофе или травяной чай.

Ужин

Свежие овощи или фруктовый салат; любое блюдо из мяса, рыбы или птицы, запеченное или вареное яйцо; баклажаны, зеленая горчица и отварные помидоры, свежие фрукты на десерт; заменитель кофе или травяной чай.

Естественное питание должно быть разнообразным

Конечно, невозможно из тех примерно двухсот видов продуктов, что я перечислил, составить меню, которое подошло бы любому. Лучше всего, если человек, исходя из этого списка и из того, что он любит, сформирует свое собственное меню. Человек так сильно привыкает к какой-то определенной пище, что часто для него становится невозможным отказ от нее. Я привел в этих списках пищу живую и не разрушающую организм человека.

Но люди отошли от такой естественной пищи. Многое из того, что они едят сейчас, не является пищей, и чем дальше человек удаляется от употребления натуральных продуктов, тем больше болезней он приобретает. Питаясь сырыми фруктами и овощами, с добавлением отварных овощей, а также несоленых орехов и семечек, он наслаждался бы долголетием и великолепным здоровьем. Натуральная пища является той самой, что приносит настоящее здоровье. К этим продуктам и приспособлена вся наша пищеварительная система.

Чем больше натуральных продуктов вы едите, тем лучше ваше здоровье. Вам предоставлен богатый выбор — 200 видов пищи. Выбирая эти продукты и следуя программе голодания, вы сохраните отлично физическое состояние на всю жизнь.

Избегайте этих продуктов

1. Избегайте употреблять рафинированный сахар, он не поставляет организму ничего, кроме углеводов. Избыточное его количество является главным фактором в развитии болезни зубов и потери тяги к естественным видам пищи. Пользуйтесь медом, но осторожно.

2. Избегайте белой муки, она не содержит тех необходимых для жизни элементов, которые находятся в зерне, а сохраняет лишь немногие из них; вещества, добавляемые в нее в качестве отбеливающих и сохраняющих от порчи, вредны.

3. Избегайте использовать такие продукты, как хлеб, кондитерские изделия, мороженое, сыр и холодные блюда из мяса, для сохранения которых используются химические добавки. Часто в них добавляют для сохранения, придания цвета и вкуса синтетические примеси.

4. Избегайте использовать домашнюю птицу и мясо животных, подкармливаемых гормонами, стимулирующими их рост и вес.

5. Избегайте использовать животные жиры и масла.

6. Избегайте кипяченого или подвергнутого обработке молока, переработанного сыра, плавленого сыра и шоколада.

Резюме

Большинство пищевых продуктов в настоящее время подвергнуто различным процесса обработки или рафинирования, в результате которых они потеряли находящиеся в них витамины, минералы и микроэлементы, а некоторые из них содержат и опасные химические примеси. Исследования, поиски и эксперименты приводят некоторых специалистов по питанию, врачей и диетологов к выводу, что такая пища и является главной причиной плохого здоровья. Огромное увеличение дегенеративных заболеваний за последние 50 лет подтверждает эти выводы. Научные исследования показали также, что многие из этих болезней могут быть предотвращены; другие же, уже начавшиеся, могут быть приостановлены, а в некоторых случаях даже приведены к норме с помощью естественного образа жизни и питания.

Хорошее здоровье может быть достигнуто каждым, кто пожелал бороться за него, руководствуясь разумом.

Здоровая пища

1. В своем питании старайтесь сохранить как можно больше пищи в натуральном виде — свежие фрукты и овощи, орехи и семечки.

2. Белковые продукты:

а) мясо и различные его виды: печень, мозги, сердце, домашняя птица и продукты моря. Варите мясо как можно меньше, потому что белок разрушается при длительной варке;

б) молочные продукты, яйца, непереработанный сыр, прошедшие лабораторную проверку (лично я не пью молока и не употребляю молочных продуктов);

в) стручковые, соя и другие бобовые;

г) орехи и семечки.

3. Старайтесь употреблять фрукты и овощи, выращенные без использования ядохимикатов. Приготовляйте овощи с минимальным количеством воды, при относительно низкой температуре, держа их на огне как можно меньше.

4. Употребляйте в пищу молодые зерна из колосовых, так как в них содержится много белка, все витамины группы В, витамин Е, минералы и микроэлементы.

5. Употребляйте в пищу растительные масла, не прошедшие при изготовлении температурного воздействия, которые также являются отличными источниками насыщенных жирных кислот.

Десять заповедей здоровья

ТЫ ДОЛЖЕН ПОЧИТАТЬ СВОЕ ТЕЛО КАК ВЕЛИЧАЙШЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ЖИЗНИ.

ТЫ ДОЛЖЕН ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВСЕЙ НЕЕСТЕСТВЕННОЙ, НЕЖИВОЙ ПИЩИ И ВОЗБУЖДАЮЩИХ НАПИТКОВ.

ТЫ ДОЛЖЕН ПИТАТЬ СВОЕ ТЕЛО ТОЛЬКО ЕСТЕСТВЕННЫМИ, НЕПЕРЕРАБОТАННЫМИ, ЖИВЫМИ ПРОДУКТАМИ.

ТЫ ДОЛЖЕН ПОСВЯТИТЬ ГОДЫ ПРЕДАННОМУ И БЕСКОРЫСТНОМУ СЛУЖЕНИЮ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

ТЫ ДОЛЖЕН ВОССТАНОВИТЬ СВОЕ ТЕЛО ПУТЕМ ПРАВИЛЬНОГО БАЛАНСА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОТДЫХА.

ТЫ ДОЛЖЕН ОЧИСТИТЬ СВОИ КЛЕТКИ, ТКАНИ И КРОВЬ ЧИСТЫМ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ И СОЛНЕЧНЫМ СВЕТОМ.

ТЫ ДОЛЖЕН ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЛЮБОЙ ПИЩИ, КОГДА ТВОЙ РАЗУМ ИЛИ ТЕЛО НЕВАЖНО СЕБЯ ЧУВСТВУЕТ.

ТЫ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ СВОИ МЫСЛИ, СЛОВА И ЭМОЦИИ ЧИСТЫМИ, СПОКОЙНЫМИ И ВОЗВЫШЕННЫМИ.

ТЫ ДОЛЖЕН ПОСТОЯННО ПОПОЛНЯТЬ СВОИ ЗНАНИЯ ЗАКОНОВ ПРИРОДЫ, СДЕЛАВ ЭТО ДЕВИЗОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ, И РАДОВАТЬСЯ СВОЕМУ ТРУДУ.

ТЫ ДОЛЖЕН ПОДЧИНЯТЬСЯ ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ, ЗДОРОВЬЯ — ВАШЕ ПРАВО, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЭТИМ ПРАВОМ.

Глава 31

ПРИРОДА НЕ ЗНАЕТ СОСТРАДАНИЯ

Целью этой книги является помочь вам обеспечить свой путь следования естественным законам жизни.

Если мы следуем законам природы, управляющим нашей жизнью и здоровьем, мы будем спасены от ненужных страданий, достигнем высокого уровня здоровья, долголетия и прекрасной жизни!

Мы должны сохранять свою внутреннюю чистоту: не должны позволять токсинам и болезнетворным ядам скапливаться в своем организме. Регулярное следование про-

грамме голодания, приведенной в этой книге, должно научить внутреннему очищению.

Самосохранение — это первый закон жизни. Если мы хотим жить долго, в прекрасном здоровье, деятельной и счастливой жизнью, мы должны работать вместе с природой, а не против нее! Если вы сделаете попытку сломать ее естественные законы, то они сломают вас. Естественные законы — это истинные законы. Если мы следуем им, мы будем вознаграждены прекрасным здоровьем! Необходимо сохранять чистоту внутри своего организма, и лучший путь для сохранения своего тела чистым — это периодическое голодание.

Что вы за человек?

На свете есть только два сорта людей. К какому из них вы себя относите? Настоящий человек думает сам за себя; ненастоящий — позволяет другим думать за него.

Нужно незаурядное мужество, чтобы жить своей собственной жизнью. Голодание и проведение программы здоровой жизни требует мужества для следования им в этом нездоровом и отравленном мире. Создавайте себе высокий жизненный уровень. Стремитесь к наивысшему здоровью! Не позволяйте себе опускаться до уровня слабовольного человека. Будьте энергичными и сильными. Живите долго и не теряйте бодрости!

Пусть эта книга будет вам наставником на пути к долголетию и здоровой жизни. Может быть, знания и мудрость, собранные в ней, приведут вас к новой жизни — жизни свободной от физических страданий, жизни, наполненной молодой, искрящейся энергией, миром разума и радостью существования.

* * *

Вы прочитали эту книгу и теперь она поддержит ваше начинание по перестройке организма. Надо не только желать здоровья, но и действовать, и действовать не откладывая, начиная с сегодняшнего же дня!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Поль С. Брэгг

Чудо голодания

Художник Л.Ф. Черных
Технический редактор М.С.Ячевский
Корректоры Т.С.Валек, Т.С.Сергеева

Оригинал-макет подготовлен СП «Раритет».

Подписано в печать 12.11.91. Формат 70 х 108 1/32.
Бумага книжно-журнальная. Печать высокая.
Усл. печ. л. 7,7. Уч.-изд. л. 8,0.
Тираж 100 000 экз. Заказ 520. Отпускная цена 4 руб.

Издательство Уральского университета и СП «Раритет»
620219, г.Екатеринбург, пр.Ленина, 13б.

Диапозитивы на обложку изготовлены в п/о «Полиграфист»
Отпечатано в типографии издательства «Уральский рабочий»
620151, г.Екатеринбург, пр.Ленина, 49


7-13